

アルコール依存防止について

【8月のお題】：お酒について学び循環器疾患（不整脈、脳出血）やアルコール依存を予防しましょう。

お酒の基礎知識

飲酒量は「ドリンク」という単位が使用されます。
『1ドリンク』＝『純アルコールを10グラム含むアルコール飲料』を意味します。

例) “2ドリンク”相当の飲酒量

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	焼酎	缶酎ハイ
500ml 1缶	160ml 0.8合	60ml ダブル1杯	200ml 小グラス2杯	100ml コップ半分	350ml 1缶
アルコール度 5%	アルコール度 15%	アルコール度 40%	アルコール度 12%	アルコール度 25%	アルコール度 7%
純アルコール量 = 飲酒量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8(アルコールの比重)					

飲酒は1日
平均**2ドリンク以下**に
なるように心がけ、
週に**2日は休肝日**を
作りましょう

顔が赤くならない
アルコールに強い人ほど
依存症になる
リスクがあります！

飲酒による影響

アルコールの飲み過ぎによって**循環器疾患（不整脈、脳出血）**や**乳がん**等のリスク因子となります。

①②に当てはまる人は特に注意が必要です。

- ① **一日飲酒量が多い**
- ② **毎日飲酒をしている（休肝日がない）**



不整脈や脳出血、乳がんを予防するために
節度ある飲酒を心がけましょう

アルコールとうまく付き合う方法

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下



2. 食事と一緒にゆっくりと



3. 寝酒は避ける



4. 週に2日は休肝日



5. 飲んだ量と同じ量の水分を摂ろう



6. 自分のペースを守ろう



7. 入浴・運動・仕事前はお酒を飲んではいけません



8. 体調不良・服薬時は休肝日に



まとめ

お酒の適正量を理解し、循環器疾患（不整脈・脳出血）、乳がん、アルコール依存症を予防するためにアルコールとうまく付き合う方法を実践しましょう。

【※来月のお題は「睡眠障害や業務中の眠気による生産性低下予防」です。】

飲酒運転は極めて悪質・危険な犯罪です。絶対にやめましょう。