

# 過度な飲酒が招く健康障害について

【12月のお題】：アルコールが健康に及ぼす影響や適正量について知る

## アルコールの害

お酒に含まれる、「酔い」などの効果をもたらす物質がアルコール。神経をマヒさせる作用で少量はリラックス効果をもたらしますが、

## 過度な飲酒が毎日続くと…



【体】

**肝障害、膵炎や糖尿病、心疾患、  
高血圧、胃腸障害、がんなど**

【心】

**睡眠障害やうつ病、アルコール依存症**

といった治療が必要となる**大きな問題を招きます。**  
過度な飲酒とは👉

下記に当てはまる人は特に注意が必要です。

- ☑ 1日の飲酒量が多い
- ☑ 毎日飲酒をしている（休肝日がない）



毎日たくさん飲むことで  
ストレスを発散させていませんか？



男性に比べ、女性はアルコールの影響を受けやすい。  
乳がんのリスクも上がることが分かっています。

## お酒を適正量でとどめるためのポイント5つ

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 500ml 1缶 アルコール度 5%	日本酒 160ml 0.8合 アルコール度 15%	ウイスキー 60ml ダブル1杯 アルコール度 40%	ワイン 200ml 小グラス2杯 アルコール度 12%	焼酎 100ml コップ半分 アルコール度 25%	缶酎ハイ 350ml 1缶 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)					



度数の高い酎ハイをよく飲む人はご注意ください！  
飲み口が良いためグイグイってしまいがちです。

- ① 1日あたり平均2ドリンクになるように心掛ける  
※ 女性はこの半量程度が推奨される
- ② 週に2日は休肝日を設ける
- ③ 食事と一緒にゆっくり飲む
- ④ 寝酒は控える（☞睡眠の質を下げ翌日のだるさに）
- ⑤ 合間に水を飲む（☞お酒と同じ量を飲むと有効）

★明日の安全のために

すでに周知されているとおり、点呼時アルコールゼロのためには最低でも**11時間前日安**でお酒をやめましょう  
(アルコールが残った状態での出勤は厳禁です)

