

# 大人のお酒のたしなみ方

あなたはアルコール飲める体質？



飲めない体質？



下記の質問の該当する項目に○をつけてみましょう。

質 問	Aグループ	Bグループ
性別はどちらですか	女性	男性
体格はどうですか	体が小さい	体が大きい
年齢はどれですか	若年+高齢	中年
飲酒時に顔色が変わりますか	顔が赤くなる*1	顔が赤くならない
食べ物を食べてから飲酒しますか	空腹	食後
脂肪質ですか、筋肉質ですか	脂肪が多い	脂肪が少ない
飲酒の速度はどうですか	はやく飲酒	ゆっくり飲酒 (楽しく飲酒)

参考：とうきょう健康ステーション

Aグループ と Bグループ の欄に該当する数を比べてください。

Aグループ の欄に該当する項目が多い人程、アルコール分解が遅いです。



\*1 顔が赤くなりやすい体質かどうかは、アルコールパッチテストで確認してみましょう。



(ホームページ)

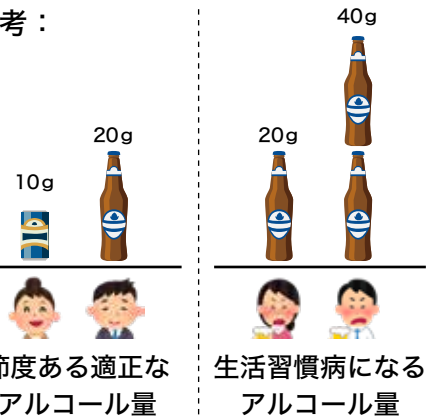
## アルコールの量を計算してみよう

1日当たりの純アルコール摂取量を計算してみましょう。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{お酒の量} \\ \hline \square \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{アルコール度数} \\ \hline \square \\ \hline \end{array} \div 100 \times 0.8 = \begin{array}{|c|} \hline \text{純アルコール量} \\ \hline \square \\ \hline \end{array} \text{(g)}$$

\*2 アルコールの比重

参考：



## お酒をおいしく末永く飲むために

- その1 食べながら飲む
- その2 楽しくおしゃべりして、ゆっくりと
- その3 水やノンアルコール飲料と交互に飲む



## 20歳未満には勧めないで


20歳未満の人は、体や心の成長が終わっていません。  
飲酒により脳機能低下、臓器障害、性ホルモンの異常、アルコール依存症になりやすいです。


※成年年齢は18歳に引き下げられましたが20歳未満の飲酒禁止は変わりませんので注意が必要です。

## あなたは、どのくらいの頻度で、どのくらいのアルコール量を飲んでいますか？

あなたの飲酒状況が、右表の赤色に該当する場合、生活習慣病のリスクを高めてしまう量を飲酒しているため、飲み方の見直しが必要です。

※アルコールが関係する生活習慣病には、高血圧症、脳卒中、がんがあります。

	20g未満	20g～40g未満	40g～60g未満	60g～80g未満	100g以上
毎日		生活習慣病の リスクを高める量 を飲酒している者			
週5～6日					
週3～4日					
週1～2日					
月1～3日					

	20g未満	20g～40g未満	40g～60g未満	60g～80g未満	100g以上
毎日			生活習慣病の リスクを高める量 を飲酒している者		
週5～6日					
週3～4日					
週1～2日					
月1～3日					

出典：あなたが決める、お酒のたしなみ方 厚生労働省

### 飲酒量が多い人は減らす目標をたてよう

- 飲酒量を減らす (例：2缶 →1缶)
- 週1回は休肝日を設ける

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

自分のたてた目標を投稿しよう。

【連絡先】

富山市保健所 地域健康課

☎076-428-1153

ホームページから投稿してください。



QRコード

## 女性は、生活習慣病の外にも注意が必要！

### アルコール依存症\*3

飲酒が習慣化してからアルコール依存症になるまでに、男性では10年～20年以上かかるとされていますが、女性の場合は6～9年。ほぼ半分です。

### 妊娠・授乳中の飲酒

アルコールが胎盤や母乳を通過するため、胎児性アルコール症候群\*4を引き起こす。



### その他、飲みすぎると

- 1 転倒、事故
- 2 周囲の人に迷惑をかける
- 3 二日酔いになることもあります。



### 肝硬変

多量飲酒の継続によるアルコール性肝硬変の移行年数は、男性20年。女性12年。8年も早く肝硬変になる。

### 常習的飲酒

### 骨粗しょう症

女性では閉経以外にも、多量の飲酒により骨密度を減少させる要因となる。

### 乳がん

女性は飲みすぎや自分にとって度を超えた飲酒習慣により、乳がんを発症しやすくなる。1日当たりの飲酒量がアルコール10g分増える毎に乳がんの発症リスクが7.1%増える。

\*3 アルコールによるトラブルがある場合はQRコードからおすすみください。

飲酒のリスク内のアルコールによるトラブルのパンフレットに記載されているアルコール使用障害スクリーニング(AUDIT)を試してみましょう。

\*4 胎児性アルコール症候群では、

- ①顔面の特異的顔貌
- ②発達遅滞
- ③中枢神経系の障害を発症する