

○お酒と上手な付き合い方

アルコールは、適量であれば百薬の長となりますが、飲み過ぎると、肝機能障害、膵炎、痛風などの身体的健康問題や、アルコール依存症などの精神的健康問題を引き起こします。

忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなる時期を迎える前に、アルコールについておさらいしてみましょう。



○飲酒による身体への影響

飲酒した際、飲んだお酒に含まれるアルコールの大半は、小腸から吸収され、血液を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。

体質的に分解酵素のはたらきが弱いなどの場合には、少量の飲酒で体調が悪くなることもあります。また、飲みすぎた場合には、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。

1) 疾病発症等のリスク

- ・急激に多量のアルコールを摂取した場合
急性アルコール中毒（意識レベルの低下、嘔吐、呼吸状態の悪化など）になる可能性があります。
- ・長期にわたって大量に飲酒した場合
アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、膵臓疾患、がん等の疾病が発症しやすくなります。



2) 行動面のリスク

過度なアルコール摂取により運動機能や集中力の低下等が生じます。

- ・火気を伴う器具類などの利用や、高所での作業による事故などの発生
- ・飲酒後に適切ではない行動をとることによる怪我や他人とのトラブル
例) 路上や公共交通機関でのトラブル、暴力行為など
- ・紛失物の発生
例) 金銭等や機密書類、ノートパソコンやUSBメモリ等の紛失など



○1日の飲酒の適量

純アルコール量で1日20g(2ドリンク※)程度とされています。女性、高齢者、お酒の弱い方はこれより少ない量が適量です。

なお、生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)は、男性では40g(4ドリンク)以上、女性では20g(2ドリンク)以上とされています。※1ドリンク=純アルコール10g

〈純アルコール20g〉

日本酒(15度)180ml、焼酎(25度)約110ml、ワイン(14度)約180ml、ビール(5度)500ml
ウイスキー(43度)約60ml、チューハイ(5度)約500ml、チューハイ(7度)約350ml

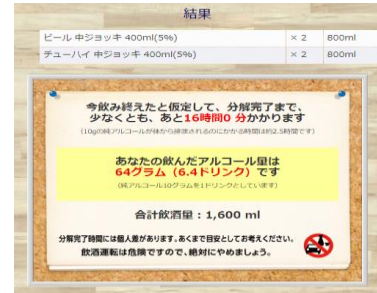
○飲酒チェックツール SNAPPY・PANDA（スナッピーパンダ） ～飲酒量チェック・飲酒運転防止～

二次元バーコード



自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に**総飲酒量（純アルコール量）**とお酒の**分解にかかる時間**が計測できます。

「はじめる」をクリックし、普段の飲酒量をチェックしてみましょう。



※イメージです。

例)ビール中ジョッキ(400ml)2杯、酎ハイジョッキ(400ml)2杯を飲酒
→「アルコール64g(6.4ドリンク)。分解完了までには16時間かかります」という結果がでました。

このような飲酒をした場合、翌朝に車を運転すると飲酒運転の「**酒気帯び運転**」になったり、または、体質・体調によってはアルコール分解にさらに時間を要し、「**酒酔い運転**」になる可能性もあります。

2次会に参加すると、お酒の量も増えます。また、翌日運転するまでに、アルコール分解時間が足りなくなってしまう。翌日の予定を把握して飲みましょう。

厚生労働科学研究（2013～2015年）「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
SNAPPY-PANDA : <https://snappy.udb.jp/drink-check>

○健康に配慮した飲み方

- ・ 自らの飲酒状況等を把握する。
- ・ 飲酒前、飲酒中に食事をとる。
- ・ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける。
- ・ あらかじめ量を決めて飲酒する。
- ・ 飲酒の合間に水（または炭酸水）を飲む。

○避けるべき飲み方

- ・ 一時多量飲酒（特に短時間の多量飲酒）
- ・ 不安や不眠を解消するための飲酒
→体がアルコールに慣れるため、飲酒量がどんどん増えてしまいます。
内科や心療内科を受診し、相談してみましょう。
- ・ 病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・ 他人への飲酒の強要



【令和6年度 教育庁本庁の衛生管理目標】※本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

年間目標 『 ころとからだの健康づくり 少しの努力で未来を変えよう 』
10月～12月の目標「休んでも 今日から再開 運動習慣」

できること・小さな積み重ねが健康をつくる