

リスクが低い飲み方は1日20gまで



ビール (5%の場合)
中ビン
または
500mL缶

チューハイ
(7%の場合)
350mL缶

日本酒
(約15%)
180mL
(1合)

ウイスキー
(40~43%)
60mL
(ダブルグラス1杯)

ワイン
(約14%)
180mL
(ワイングラス2杯)

- いろいろなお酒があるけれど、どれもアルコールが20g含まれている。例えば、ビール(アルコール度数5%の場合)なら、500mL缶1本。今から知っておこう。
- 肝臓の酵素の動きが強い人(このページの下に解説)の場合、アルコールとして1日20g以下が、**節度ある適度な飲酒量**といわれている(二十歳以上)。



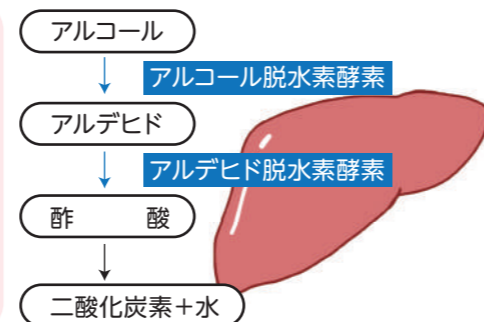
自分の体質を知ろう

- アルコール(EtOH)は、主に**肝臓の酵素**の働きで分解される。(右の図)
- 分解途中のアルデヒドは毒性が強い。アルデヒドを分解する酵素の働きが強さは生まれつきで、アルコール・パッチテストという簡便な方法で調べることができる。

酵素の動きが強い人(日本人の約6割)
飲酒を繰り返すとどんどん飲めるようになるため、健康障害や依存症の危険性が高くなる。

酵素の動きが弱い人(日本人の約3割)
飲酒を繰り返してもあまり飲めず、アルデヒドによる臓器障害を生じやすいので、少量に。

酵素の動きが無い人(日本人の1割未満)
飲酒は危険。



はたち
**お酒は二十歳になってから
っていうけど**



検索キーワード

アルコール パッチテスト、アルコール 健康、アルコール問題、睡眠指針、AUDIT 飲酒、アルコール依存症、精神保健福祉センター

山口県

妊娠中は禁酒を



- 妊娠中は、アルコールが胎盤を通して胎児にも行くため、胎児の障害や流産などを起こす危険性がある。少量でも危険。授乳中も禁酒を。

イッキ飲みは超キケン



- 脳がイッキにマヒして、最悪の場合、呼吸が止まる。吐いた物で窒息死することもある。



- もし、イッキ飲みで具合が悪い人がいたら；

- ・一人にせず誰か付き添う
(腸で吸収されるまでに時間がかかるので、1時間は観察を)
- ・体温が下がらないように何かかける
- ・あお向けではなく、横向きにする(おう吐に備え)
- ・反応がない場合は迷わず119番

飲酒した翌朝の運転は要注意



- 少量のアルコールでも運転能力に影響する。
- 飲酒運転は厳罰(以下は初回で、事故を起こしていない場合)

- ・酒酔い運転(まっすぐに歩けないなど) …免許取消3年+罰金
- ・酒気帯び運転(呼気中0.25mg/L〜) …免許取消2年+罰金
- ・酒気帯び運転(呼気中0.15mg/L〜) …免許停止90日+罰金

飲酒をしながら運転を頼んで同乗した人も罰せられる。
公務員やプロのドライバーは酒気帯びで懲戒解雇になることも。
飲酒運転で死亡事故を起こすと、他人の人生を壊した上に、最長20年の懲役刑

イラスト：Sayumi

お酒は二十歳になってからっていうけど 今から知っておこう

なぜ二十歳になってから？

- アルコールは少量でも脳にダメージを与える。安全な飲酒はない。特に若い時期は脳への影響が大きい。若い頃から飲み続け、20代で脳が萎縮して(縮んで)いた人も。
- また、早く飲み始めると、依存症になるまでの年数が短くなる。
※20歳未満の飲酒は法律により禁止されています。



節度ある飲み方を

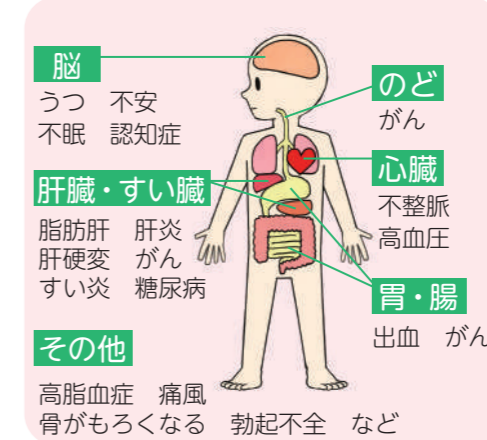


- 飲酒が少量のときは、会話がはずむ「ほろ酔い」加減になるが、量が増えてくると、気が大きくなり、怒りっぽくなるなどして、トラブルになることもある。
(酵素の働きが弱い人は、「ほろ酔い」になる量は飲むことが出来ず、具合が悪くなることが多いので、注意が必要)



毎日たくさん飲むのはアウト

- アルコールとして1日60g以上は危険な多量飲酒。この量を続けると、様々な病気を起こす。依存症になる危険性も。
- また、男性で40g以上、女性で20g以上は、生活習慣病のリスクを高める飲酒量。女性は男性より少ない量、期間で臓器障害を起こす。また、アルコール依存症になるまでの年数も男性より短い。
- アルコールが引き起こす病気など



アルコールは睡眠の質を落とし、段々と効かなくなる。不眠が続くときは、精神科を受診しよう。



アルコールをたくさん飲むと、飲んでない時の不安は逆に強まる。



- 問題行動
欠勤、事故、トラブル、けんか、暴力、家庭不和、DV、犯罪など

意思の力で
やめられないのが
依存症

自分の意思で
飲むのをやめる!

自分の意思で
やめるのをやめた!



- 依存症
病気になったり、問題行動をおこしたりしているのに、お酒を減らすことや、やめることができない場合は、依存症の可能性もある。
- 依存症は回復可能な病気なので、早く専門的な治療を受けることが大切。本人が無理な場合、家族が相談しよう。

飲み方が心配な時は相談を

- お酒をよく飲む人には、AUDIT(オーディット)という飲酒習慣スクリーニングテストがお勧め。
- 将来、自分の飲み方や健康状態が心配になったら、保健所や精神保健福祉センターに相談しよう。
- 家族の飲み方が心配な時も相談しよう。

