

「外出自粛」で飲酒量が増えていませんか？

～お酒はほどほどが大切～

節度ある適度な飲酒 … 純アルコール換算で 1 日平均 20g 程度

| 日本酒 (15%) | ウイスキー (40%) | ビール (5%) | 缶酎ハイ (7%) | 焼酎 (25%) | ワイン (12%) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1合 (180ml) | ダブル1杯 | 中瓶1本 (500ml) | 1缶 (350ml) | 1/2合 (100ml) | グラス2杯 (210ml) |
|  |  |  |  |  |  |

注意！

- 週に 2 日は休肝日を設けましょう。
- 女性、65 歳以上、病気のある人は、半分の量が適量。
- 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い人は、より少ない量が適量。
- アルコール依存症の人は、適切な支援の下に完全な断酒が必要。
- 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

あなたが摂取する純アルコール量は、どのくらい？

アルコールの量 ml × アルコール度数 % × アルコール比重 0.8 = g

適度な飲酒の 3 倍以上（純アルコール量 60g 以上）を毎日飲む人は、**多量飲酒者**

- 今は自覚症状がまだなくても、数年で肝硬変やアルコール依存症などの怖い病気にかかる可能性が高い。



< アルコールと脳 >

多量飲酒は、脳に傷害を与えます！！



- 脳萎縮の原因：1 位 加齢、2 位 飲酒
→ アルコールを飲みすぎると、若くして認知症に！
(断酒により一部改善が期待できる)

< アルコールとがん >

アルコールが原因で、がんのリスクが上がる！

- 肝がん ● 口腔がん ● 咽頭がん
- 食道がん ● 大腸がん ● 乳がん

< アルコールと睡眠 >

アルコールには、寝つきを良くする効果がありますが…、

- 眠りを浅くして、スッキリしない。
- 利尿作用があるので、夜間のトイレが増える。



寝酒に使用するのは止めましょう！

不眠でお悩みの方は、専門医にご相談ください。



< アルコールと肝臓 >

肝臓はアルコールの影響を最も受けやすい！

- 脂肪肝（酒を控えれば健康になる）
↓
- アルコール性慢性肝炎 → 肝硬変 → 肝がん
(断酒してももとに戻れない)

