

【飲酒習慣のある方※ 必読】

※1日当たり純アルコール20g(ビール500ml)以上を週3日以上飲む人

2024年2月策定:厚生労働省『飲酒に関するガイドライン』

酒飲みの免罪符だった「酒は百薬の長」という言葉がくつがえされてきています

最近の研究でわかったこと...
*少量の飲酒でも疾患によってはリスクが高まる
*飲んだ量(ml)ではなく純アルコール量(g)に注目

最新版

ビジュアルでわかる 酒の飲み方に新たな知見

酒飲みの免罪符だった「酒は百薬の長」という言葉が覆されてきている。少量の飲酒でもリスクが高まる病気があることが最近の研究で分かってきた。注目されているのは、お酒に含まれる「純アルコール量」。発症リスクは性別や疾患で異なる。知見を深めて、お酒と向き合いたい。

3Graphics

① 純アルコール量に注目集まる

$$\text{純アルコール量} = \text{酒量} \times \text{度数} \div 100 \times 0.8$$

約20グラムの場合

ビール (アルコール5%) 中瓶1本 500ml	酎ハイ (7%) 缶1本 350ml	ワイン (12%) 2杯弱 200ml
日本酒 (15%) 1合 180ml	焼酎 (25%) 0.5グラス 100ml	ウイスキー (43%) 1ダブル 60ml

例えば...

1軒目
 ビール 中瓶1本
 日本酒 2合

2軒目
 ウイスキー ダブル2杯

合計
 純アルコール量
 約100グラム!

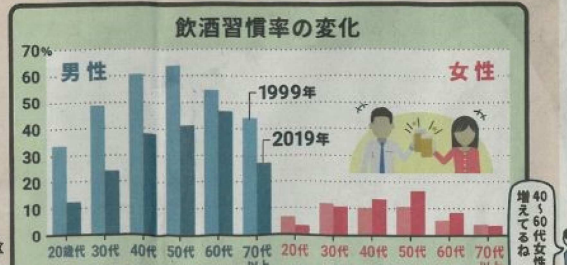
② 疾患で発症リスクは異なる

	純アルコール量	男性	女性
高血圧	少量もリスク▲	少量もリスク▲	少量もリスク▲
胃がん	少量もリスク▲	少量もリスク▲	20グラム
脳出血	20グラム	20グラム	少量もリスク▲
大腸がん	20グラム	20グラム	20グラム
脳梗塞	40グラム	40グラム	11グラム
肝臓がん	60グラム	60グラム	20グラム

少量でもリスクが上がる疾患もある

出所:厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」
 数値は1日換算、これ以上の飲酒をすると発症などのリスクが上がると考えられるもの

③ 飲酒習慣は男性減、女性増



少量でもリスク、国が指針

全体として飲酒量は減少傾向にある。1人1日の消費量は年間約75リットル(約200日換算で約200g)とこの20年で2割減った。ところがアルコール性肝疾患の死亡数は最近で6千人を超え、20年で2倍となった。飲まない人深酒する人の二極化が進み、コ

コロナ禍が重なった。二つした中、厚生労働省は2月、初指針となる「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を策定した。お酒に含む純アルコール量を基準に、疾患別リスクを明示し、例えは大腸がんは純アルコール量が1日当たり20g以上でリスクが高まる。ビールでは中瓶1本(500g)ほど、日本酒では1合(180g)程度、ウイスキーのダブル(60g)程度、焼酎は1杯(100g)程度で、女性に比べて男性は体内の水分量が少なく、アルコール濃度が濃いため、女性に比べて飲酒量が少ない。女性に比べて男性は体内の水分量が少なく、アルコール濃度が濃いため、女性に比べて飲酒量が少ない。女性に比べて男性は体内の水分量が少なく、アルコール濃度が濃いため、女性に比べて飲酒量が少ない。

さらに 純アルコール量 3つのポイント



最新の情報を参考に
ご自身の健康に配慮した
飲酒を心がけてください

Q1 メーカーの反応は?

メーカーはアルコール度数が8~9%程度の「ストロング系」缶チューハイの販売を止めた。価格も安く人気を集めたが、ロング缶ならば1本で純アルコール量は30gを超す。缶は手軽な飲みやすさのため、度数は高いが少しずつ飲む瓶のお酒よりアルコール依存症になりやすいリスクがある。最近では缶などに純アルコール量の表示も増えた。

Q2 海外の目安は?

人種によってアルコールの分解力は異なることが知られている。1日当たりの純アルコール量は20~40g程度を目安としている国が多い。米国は男性28%、女性14%で、ロシアでは男性30%、女性20%になっている。厚生労働省は国民の健康目標値として、男性で40%、女性で20%以上飲酒している割合を計12%から10%に下げるとしている。

Q3 飲み方どうする?

厚生労働省の指針は健康のため、①自分の飲酒状況の把握②量を決めた飲酒③飲酒前か飲酒中の食事④飲酒中の水の摂取⑤休肝日の設定——を挙げる。①の手段には「AUDIT(オーディット)」という簡易検査がある。国立病院機構久里浜医療センターのサイト(<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/audit.html>)などで試せる。

不適切な飲酒を減らすために...

- ①自分の飲酒状況の把握
- ②量を決めた飲酒
- ③食事と一緒に取る
- ④飲酒中に水も飲む
- ⑤休肝日を作る

①の手段を簡易検査できます
QRを読み込んでください

