

まです。まずは自身が飲んでいる飲酒量を把握することが重要です。

お酒との上手な付き合い方

あなたやご家族、友人はお酒が好きですか。健康に配慮した飲酒を心がけていますか。

飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されているほか、妊娠中に飲酒することによって、発達停滞（低体重・体重増加の遅れ）、知的障がい、顔面の変異（目が小さい、低い鼻、人中（※1）がない、上唇が薄い）を特徴とする「胎児性アルコール症候群」が現れることがあります。また、老若男女問わず、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの発症リスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇します。

そのため、厚生労働省は1日あたりの純アルコール量について、男性では40g以上、女性では20g以上摂取すると生活習慣病のリスクが高まると定義しています。

◆アルコール飲料は量に加えて、酒類やアルコール度数がさまざま

あなたの飲酒を見守る
アルコールウォッチ



◆お酒との上手な付き合い方

現在の飲酒習慣が適切か、健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題があるのかを知る指標としてWHOが作成した質問票「AUDIT」（※2）があります。

例えば、飲み始めると止められなくなつた。普通だと行えることを飲酒していたためにできなかつた。飲酒後、罪悪感や自責の念にかられた。周囲の方があなたの飲酒量に心配したり、減らすように勧めたりしたことがある、などの全10項目を頻度などで点数化していきます。家族や親族、自分自身のことで問題飲酒かもしれないと心配になつた時は、気軽にご相談ください。

【計算式】
摂取量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコールの比重)
例 ビール500ml(5%)の場合
500(ml)×0.05×0.8=20(g)



計算式にあてはめると、500mlのビール1本を飲むと、20gを摂取したことがわかります。女性であればこれ以上の量を、男性であれば2本を習慣的に摂取すると生活習慣病のリスクが高まります。

◆減酒・断酒のメソッド

【減酒によって高血圧が改善】

飲酒は血圧との関連が強く、少

いきます。家族や親族、自分自身のことでの問題飲酒かもしれないと心配になつた時は、気軽にご相談ください。

◆アルコールのこじごじお悩みの方

高知県は、海辺の杜ホスピタルが専門医療機関として選定されており、ご家族からの相談も可能です。その他にも、高知県立精神保健福祉センターや黒潮町担当課へ気軽にご相談ください。

※1 鼻と上唇の間にある縦の溝
※2 飲酒習慣スクリーニングテスト

(Alcohol Use Disorders
Identification Test)

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

佐賀支所 地域住民課 保健センター
☎ 431-2836

55-7373

【断酒によって脳委縮が改善】

アルコール依存症および大量飲酒者には「脳委縮」が高い割合でみられます。また、飲酒量が多いほど認知症になる人が多いといつた海外の調査結果から、大量の飲酒による脳委縮は、断酒することによって改善が期待できます。年のせいだけにせず、まずは断酒をしてみましょう。