



正しいお酒との付き合い方

●適正な飲酒量

新年会、歓送迎会と飲み会の機会が増える季節です。飲む場合は一日純アルコール量：女性 10g/男性 20g 未満、休肝日週 2-3 日、自分の身体（年齢、性別、体質）や健康状態に応じた量としましょう。

1 単位：純アルコール量 20g		疾病別の発症リスクと飲酒量		
		男性	女性	
	ビール 500ml	少しの飲酒でもリスク↑	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
	日本酒 180ml	純アルコール11~14g/日		脳梗塞 乳がん
	焼酎 100ml	純アルコール量20g/日	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん
	ワイン 200ml	純アルコール量40g/日	肺がん（喫煙者） 脳梗塞	
	ウィスキー 60ml	純アルコール量60g/日	肝がん	

出典：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」
<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001211974.pdf> 6

●アルコールと健康被害

2024 年 6 月に発信された WHO（世界保健機関）の報告によると、アルコールに関連した死亡数は全死亡の 4.7%に相当する約 260 万人（非感染性疾患：がん、肝硬変など 160 万人、負傷：事故、暴力など 70 万人、感染性疾患 30 万人）あり、その多くが男性です。日本では全死亡の 3.1%＝年間約 3 万 5 千人と推計され、交通事故や自殺による死亡数よりも多くなっています。また、がん予防の観点からは飲酒に安全量はなく、最も望ましいのは飲まないことです。

●健康を守るための 12 の飲酒ルール

お酒は人生の潤滑油になる一方、健康や社会の問題の原因にもなります。厚生労働省の研究班が提案する下記 12 のルールを参照に、自分や家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみましょう。

飲酒は1日平均 アルコール量 20g以下	女性・高齢者は 少なめに ※1	赤型体質も 少なめに ※2	たまに飲んでも 大酒しない	食事と一緒に ゆっくりと	寝酒は控えよう ※3
週2日は休肝日	薬の治療中は 禁酒	入浴・運動・仕事前 飲酒しない	妊娠・授乳中は ノーアルコール	依存症は 生涯断酒	定期的に検診を ※4

- ※1 血中アルコール濃度が高くなりやすく影響がより強くでる
 ※2 少量の飲酒で酔いやすい体質の人は、アルコール分解が遅くがんや内臓障害を起こしやすい
 ※3 寝酒は眠りを浅くします。
 ※4 定期的に肝機能検査を受け、飲酒の影響がないかチェックしましょう

出典：成人の飲酒実態と関連問題の予防について | 厚生労働省
<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/houkoku/061122b.html>