

飲みすぎ注意！お酒は適量を守りましょう！

コロナ禍では、「ステイホーム」や「テレワーク」などの流れから、自宅での飲酒、いわゆる「家飲み」が増えた方もいるかと思えます。お盆などの季節行事においても、お酒を飲む機会が増えることもありますが、適量を守り飲みすぎないようにしましょう。

■「お酒の適量」知っていますか？

国では、「節度ある適切な飲酒」の目安量として、**1日平均純アルコール20g程度**としています。ただし、飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒をすすめるものではありません。また、女性、高齢者、お酒を飲むと赤くなる人は、より少ない量(1/2~2/3程度)が適量となります。

純アルコール量 約20gの例



()内はアルコール度数

◆純アルコール量を計算してみましょう。普段のアルコール摂取は何グラム？

計算式 飲む量(ml) × 【アルコール度数 ÷ 100】 × 0.8 = 純アルコール量(g)

例えば…

アルコール度数9%(350ml)を1本飲んだ場合

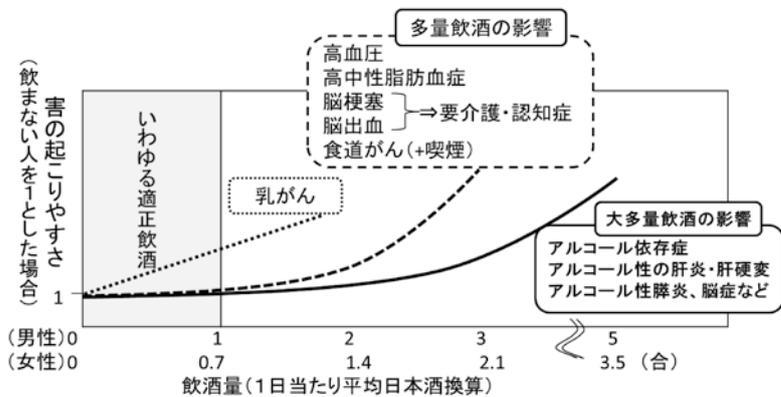
$$\begin{array}{c} \text{飲む量(ml)} \\ 350 \end{array} \times \begin{array}{c} \text{【アルコール度数} \div 100 \text{】} \\ 0.09 \end{array} \times 0.8 = \mathbf{25.2g}$$

1日の目安量を超えています！

■多量飲酒による健康への影響

毎日飲酒をすることで、アルコールへの耐性が強まり、買い置きしてつい飲みすぎてしまい、毎日飲む習慣そのものが飲酒量の増加につながることがあります。週の飲酒頻度が減れば、飲酒量も減ります。

1週間を通して適切な飲酒量におさまるようにしましょう。



- 男性で日本酒換算1合(180ml)を超えると起こりやすくなる病気で代表的なものは、高血圧です。高血圧により脳梗塞や脳出血なども増加します。
- 1日5合を超えるような飲酒を長期に毎日継続すると、肝硬変や肺炎を引き起こす可能性があります。

「お酒は20歳から」のままです！

～20歳未満の飲酒は法律違反～

民法改正により令和4年4月1日から成年年齢が「20歳」から「18歳」に引き下げられました。しかし、健康への影響や依存症のリスクから、20歳未満の飲酒は「20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」により禁止されています。



20歳未満の飲酒が問題になる理由は？

アルコールの分解能力が未発達な若年者がお酒を飲むと、アルコールの分解に時間がかかり、健康への害も大きくなります。

●脳や体の成長が妨げられる

脳細胞が影響を受けて、健全な成長が妨げられたり、二次性徴が阻害され、生殖器に害を受けるリスクがあります。



●急性アルコール中毒のリスク

アルコール分解能力が未発達な状態で、多量に危険な飲み方をすると急性アルコール中毒になる場合があります。



●将来のアルコール依存症になるリスク

20歳未満の飲酒は、21歳以上から飲み始めた場合に比べ、アルコール依存症になる確率が3倍以上も高くなるという調査結果があります。



●何よりも法律違反！

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。親やその代理の者は20歳未満の飲酒を抑制しなければならず、20歳未満にお酒を販売することも禁じられています。



20歳未満の飲酒を防ぐために

20歳未満の飲酒のきっかけには、「単なる好奇心」だけでなく「親や親戚、友人や先輩に勧められた」などの断れずお酒を飲んでしまうケースも多くあります。

もし、お酒をすすめられたら、どのように言葉を返しますか？



お酒の誘いは、いつ、どこであるか分かりません。誘われた時にどのように答えるかご家庭で考える機会を設けてみてはいかがでしょうか？

例えば…
こんな言葉はいかがでしょうか？

- 法律で禁止されているよ
- 体と心によくないから飲まないよ
- 脳の発達を妨げるんだって
- 飲酒がやめられなくなったら困るので飲みません
- 大人が子どもにお酒をすすめるのはかっこ悪いよ
- お酒に興味がないの

▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎56 9133