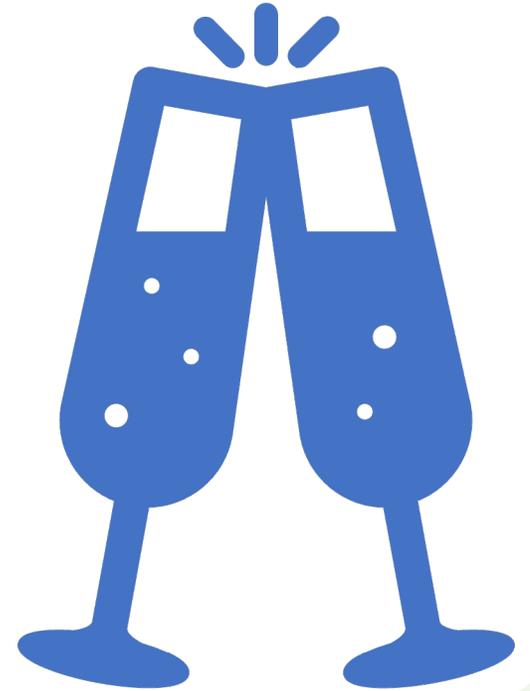


アルコール 過剰摂取のリスク

- 令和6年6月度
- 安全衛生委員会資料
- 産業医 西川菜摘

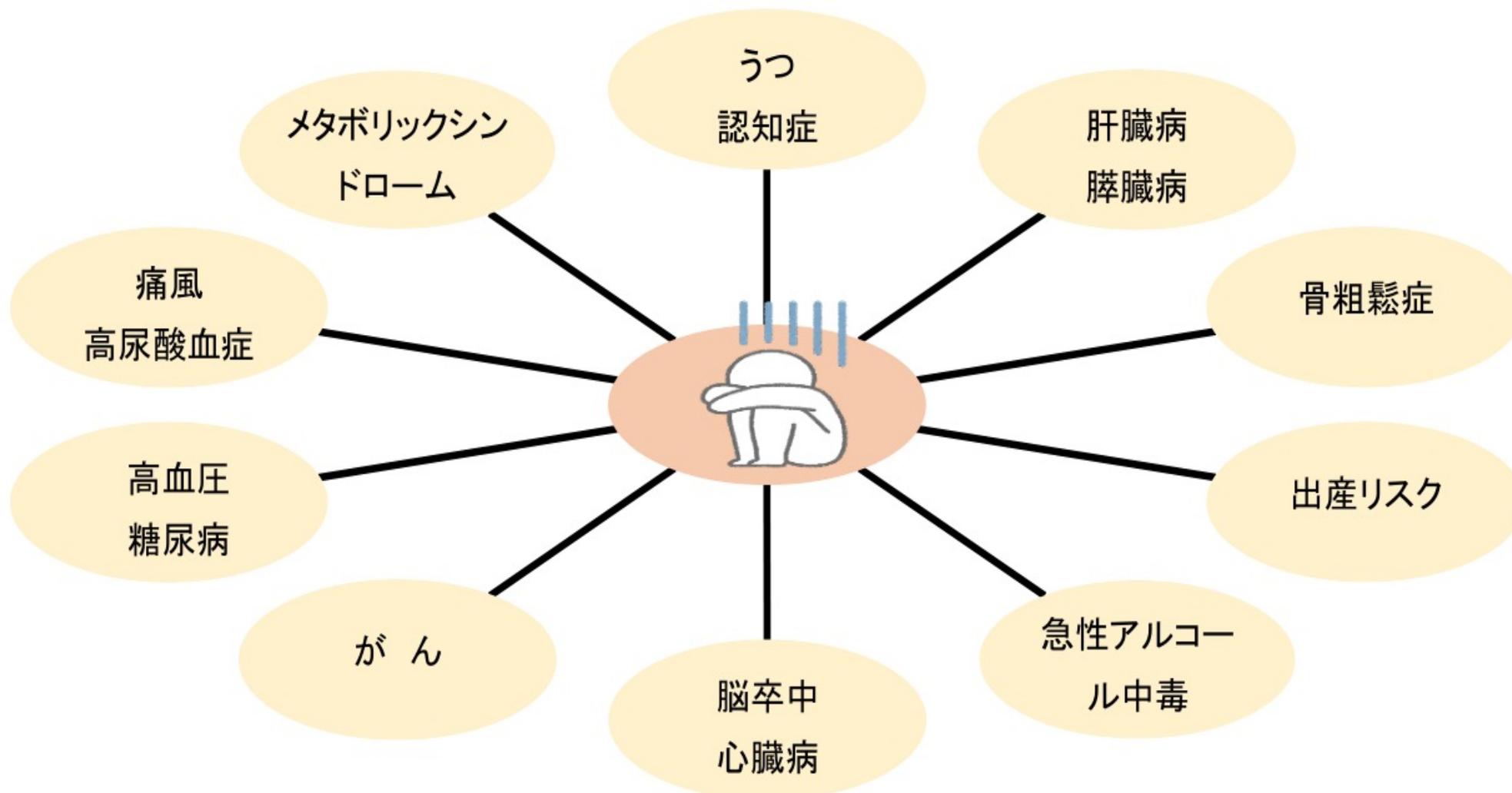


はじめに

適量の飲酒であれば、
「リラックス効果」や
「血液循環を良くして体を温める効果」
などが期待できます。

しかし、多量の飲酒は
心と体に様々な悪影響や健康障害を招いてしまうため、
飲み方には十分気をつけなければいけません。

アルコール多量摂取の影響



対策

1. 適量を知り、適量飲酒を飲む

お酒の量(mL) × 度数または% / 100 × 比重 0.8 = 純アルコール量(g)

(例) 日本酒 1合(180ml) × [15% ÷ 100] × 0.8 = 21.6g

缶酎ハイ/ストロング缶(350ml) × [9% ÷ 100] × 0.8 = 25.2g

缶酎ハイ/ストロング缶(350ml) × [7% ÷ 100] × 0.8 = 19.6g



※推奨される純アルコールの適量は1日約20g
女性はさらにその半量程度（健康日本21より）

対策

2. 空腹中に飲まない

- 空腹ではアルコールの吸収スピードが速くなり悪酔いの原因に。
- 胃の粘膜も刺激してしまいます。

対策

3. 寝酒は控える

- 睡眠中にアルコールのリラックス効果が薄れ、眠りが浅くなったり途中で目が覚めたりする原因になります。
- 起床時に血圧が上昇しやすくなります。

対策

4. ゆっくり飲む

- ゆっくり飲むことで飲み過ぎを防ぎます。
- 胃や肝臓など内臓への刺激や負担を減らせます。

対策

5. 休肝日を設ける

- 毎日の飲酒は肝臓に負担をかけ、肝硬変や肝臓がんといった重篤な疾患のリスクが上がります。
- 週2日以上 of 休肝日が目安です。

まとめ

1. 適量を知り、適量飲酒を飲む
2. 空腹中に飲まない
3. 寝酒は控える
4. ゆっくり飲む
5. 休肝日を設ける

適正飲酒の10か条

公益財団法人
アルコール健康医学協会
ホームページより

公益社団法人アルコール健康医学協会

適正飲酒の10か条



- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです

- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です



- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない 20歳未満飲酒・飲酒運転