

けんこう情報 みなみたま

令和7年度
No.2

- 🍷 お酒とのつきあい方を考えてみませんか
健康に配慮した「飲酒」について … 1
- 🧠 気を付けて、
あなたのお口も歯周病!? … 2
- 💊 医薬品の適正使用について … 3
- 🐛 ネズミがいるかもしれない!! … 3
- 📅 11/16～12/15は
東京都エイズ予防月間……… 4
- 🗣️ 教えて！みなみん！よくある質問
～依存症について～ …… 4



お酒とのつきあい方を考えてみませんか 健康に配慮した「飲酒」について

過度な飲酒にはさまざまなリスクがあります

病気を発症するなどのリスク

- 急激に多量のアルコールを摂取すると急性アルコール中毒（意識レベルが低下し、嘔吐や呼吸状態の悪化など危険な状態）になる可能性があります。
- 長期にわたって大量に飲酒することによって、**アルコール依存症***、生活習慣病、肝疾患、がん等が発症しやすくなります。

行動面のリスク

- 運動機能や集中力の低下などが生じ、危険を伴う機器の利用や高所での作業による**事故などの発生**、飲酒後に適切ではない行動をとることによって、**ケガや他人とのトラブル、紛失物の発生**なども考えられます。



※**アルコール依存症**とは…“お酒をやめたくてもやめられない”、“飲む量をコントロールできない”などの症状により、仕事や家庭など生活面にも支障がでてくる場合があります。大量のお酒を長期にわたって飲み続けることが主な原因で発症する精神疾患です。
4ページの「教えて！みなみん！よくある質問～依存症について～」もお読みください。

自分に合った“飲酒量（純アルコール量）”を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう

お酒の量（ml）だけでなく、お酒に含まれる純アルコール量（g）に着目しましょう。

純アルコール量の算出式：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%）の場合の純アルコール量：500（ml）×0.05×0.8＝20（g）



飲んだお酒を選ぶと「純アルコール量」と「分解時間」のチェックができます。

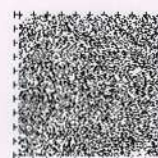
飲酒や飲酒後の行動を考えるためのツール「**アルコールウォッチ**（厚生労働省）」⇒⇒



- 飲酒による影響は個人差があり病気や臓器によっても異なりますが、飲酒量（純アルコール量）が多くなると病気や飲酒後の危険な行動につながる可能性が高まると言われています。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量：1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上とされています。

健康に配慮した飲酒の仕方…例えば

- ☐ 自らの飲酒状況等を把握する…自分の状態に応じた飲酒によりリスクを減らす
- ☐ あらかじめ量を決めて飲酒する
- ☐ 飲酒前や飲酒中に食事をする…血中のアルコール濃度を上がりにくくし、酔いにくくする
- ☐ 飲酒の合間に水や炭酸水を飲む、少しずつ飲む…アルコールの分解・吸収がゆっくりになる
- ☐ 一週間のうち飲酒をしない日を設ける…一週間の純アルコール摂取量を減らす



参考：「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」厚生労働省