



守れてますか？適正量

通常のアルコール代謝能を有する日本人で、節度ある適度な飲酒量は**1日平均「純アルコールで20g」程度。女性はその1/2~2/3を目安に**

%や度じゃなくてグラム？よくわからないなあ。



すでに一部のアルコールにはグラム表示されていて、大手メーカーでも2023年までに完了すると発表しているところもあるよ。

1日に適正と言われる酒量（純アルコール20g）

	ビール	ワイン	日本酒	チューハイ (7%)	ウイスキー (40度)
男性	500mlまで	1杯まで 200ml	1合まで	350mlまで	ダブル 1杯まで
女性	350mlまで	1杯 (グラス小) 100ml	1合の半分	350mlの半分	シングル 1杯まで

どうして女性の方がたくさん飲めないのよ



肝臓の大きさ

アルコールは肝臓で分解されます。体の小さな人ほど肝臓も小さいため一般に男性より女性の方が、同じ量のアルコールを分解するのに時間が長くなり、アルコールの影響も長くつづきます。



体重の差

体重が少ない人の方が血液量も少ないので、同じアルコール量を摂取するとアルコール濃度が高くなり酔いやすくなります。

お酒の適切な量とは？

お酒を飲んだ方が、よく眠れそうな気がしますが

寝酒は睡眠の質を低下させます



寝酒って、言うじゃない？



夜中にトイレに起きていませんか？たしかに寝つきがよくなるのですが、アルコールが体内で代謝されてできる有害物質「アセトアルデヒド」は覚醒作用をもちます。そのため、途中で目が覚めやすく、利尿作用もあいまって睡眠が分断されてしまいます。

どうしてトイレが近くなるんだろう？

多量飲酒は脱水を起こします



飲んだ分以上に出る気がするよ。

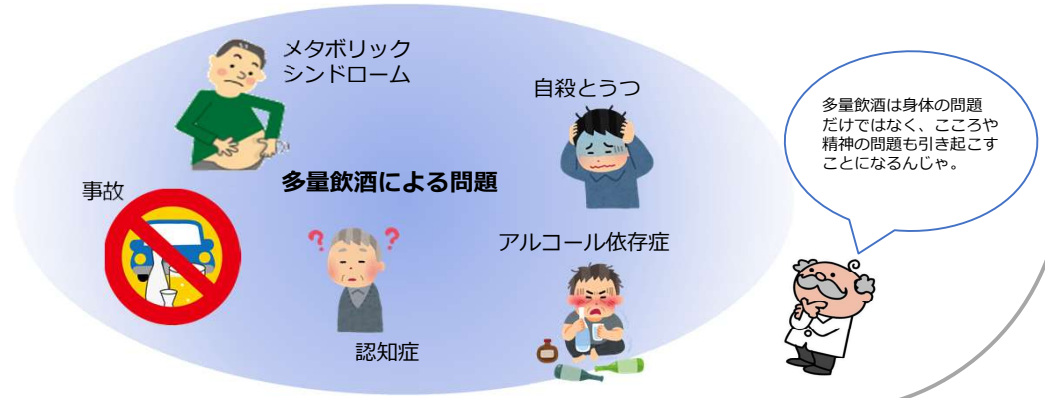
アルコールを分解するには、大量の水が必要になります。就寝中も身体の中の水分を使い、アルコールを分解しているので、トイレが近くなってしまいます。夜中に何度もトイレに行ったり、目覚めた時に、のどがカラカラになっていませんか？これはアルコールのせいで、脱水を起こしはじめたサインです。

多量飲酒ではありませんか？



多量飲酒とは、**1日に平均純アルコールで60g（ビール缶3本）を超えて飲むこと**を指します。

多量飲酒は、健康問題を含めたアルコール関連問題の発生リスクが高まります。



多量飲酒は身体の問題だけではなく、こころや精神の問題も引き起こすことになるんじゃ。





アルコール依存？
私はそんなにひどくないわよ！



だれもが自分は大丈夫だと思っているよ。
念のため、チェックしてみよう。

アルコール依存症チェックシート (AUDIT)

●の数字を足して計算してみよう

問1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

- 飲まない
- 1カ月に1回程度 ①
- 1カ月に2~4回 ②
- 週に2~3回 ③
- 週に4回以上 ④



問2 飲酒する時には1日平均でどの位の量を飲みますか？

- 1~2ドリンク ①
- 3~4ドリンク ②
- 5~6ドリンク ③
- 7~9ドリンク ④
- 10ドリンク以上 ④



ドリンクの単位表

2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク
ビール	ワイン	日本酒	ハイボール 7%	ウイスキー
500mlまで	1杯まで 200ml	1合まで	350mlまで	ダブル 1杯まで

問3 一度に6ドリンク以上飲む事がどのくらいの頻度でありますか？

- ない
- 1カ月に1度未満 ①
- 1カ月に1度 ②
- 週に1度 ③
- 毎日或いはほとんど ④

問4 過去1年間に飲み始めると止められない事がどの位ありましたか？

- ない
- 1カ月に1度未満 ①
- 1カ月に1度 ②
- 週に1度 ③
- 毎日或いはほとんど ④



問5 過去1年間で飲酒のせいで通常あなたが行うことになっているものが、できなかったことが、どの位の頻度でありましたか？

- ない
- 1カ月に1度未満 ①
- 1カ月に1度 ②
- 週に1度 ③
- 毎日或いはほとんど ④



問6 過去1年間で、飲み過ぎた翌朝アルコールを摂取しないと動けなかった事がどのくらいの頻度でありましたか？

- ない
- 1カ月に1度未満 ①
- 1カ月に1度 ②
- 週に1度 ③
- 毎日或いはほとんど ④



問7 過去1年間で、飲酒後に後ろめたさを感じたり後悔したことが、どの位の頻度でありましたか？



- ない
- 1カ月に1度未満 ①
- 1カ月に1度 ②
- 週に1度 ③
- 毎日或いはほとんど ④

問8 過去1年間で飲酒の為、前夜の出来事を思い出せなかったことがどの位の頻度でありましたか？



- ない
- 1カ月に1度未満 ①
- 1カ月に1度 ②
- 週に1度 ③
- 毎日或いはほとんど ④

問9 あなたの飲酒の為にあなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか？



- ない
- あるが過去1年は無し ②
- 過去1年間にあり ④

問10 肉親や親戚、友人、医師や他の健康に携わる人などからあなたの飲酒について心配したり控えるように助言した人はいますか？

- ない
- あるが過去1年は無し ②
- 過去1年間にあり ④

お酒について動画でも勉強しよう！
<https://www.youtube.com/watch?v=pXky3IYEUKc>

依存症対策全国センターより

酒量が増えたと感じたら...



お酒を飲む量と時間を決める

増えている人は
以前の適切な量に戻そう

飲み始めの時間が
早まった人は
元に戻して

お酒に依存しないように



お酒以外の楽しみや趣味を増やす

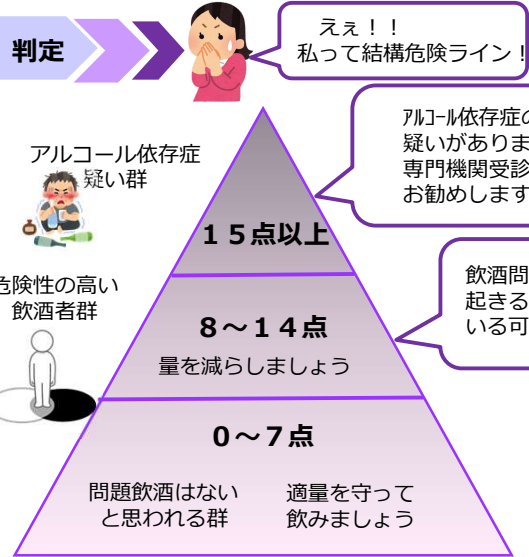
友人や家族と過ごしたり電話やライン



1日3時間以上は飲まない

近所の散歩や家での体操

ノンアルコール飲料を上手に利用する



「早い時間からの飲酒時間」を獲得し通勤という「軽い運動の時間」を失ったんだね



これは本当に気を付けていかないといいないね。