

# あなたの健康を守る12の飲酒ルール

## 1. 飲酒は1日平均20g以下

1日20gは、ビールなら中ビン1本（500ml=ロング缶）、日本酒では1合弱、ウイスキーならダブル1杯、ワインでは、レストランで提供される程度の少量のワイングラスで2杯弱の量です。

[飲酒量と分解時間のチェックはこちら](#) → 厚労省「アルコールウォッチ」

## 2. 女性・高齢者は少なめに

アルコール分解速度は体格や肝臓の大きさが影響します。女性は血中アルコール濃度が高くなりやすく、高齢者は分解速度が低下しています。1日に缶ビール350ml（ショート缶）1本以下をおすすめします。

## 3. 赤型体質も少なめに

「赤型体質」とは、お酒を飲むとすぐに顔が赤くなる体質のことです。日本人の約半数は、少量の飲酒後に顔が赤くなったり、心臓がドキドキしたりします。これは生まれつきの体質によるものでアルコールの分解が遅く、アセトアルデヒドという有害物質の濃度が高くなり、がんやさまざまな臓器障害を起こしやすい体質です。

## 4. たまに飲んでも大酒しない

たとえ飲む回数が少なくとも、一時に大量に飲むと、体のダメージが生じたり、事故の危険が増加したり、依存症に進行するリスクとなります。

## 5. 食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり、イッキ飲みしたりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり体に悪影響が生じます。とくに空腹時にはアルコールが胃を短時間で通過して十二指腸に至ります。胃でのアルコール吸収は比較のおだやかであるのに比べて、十二指腸では急速に吸収されます。また、アルコール度数の高いお酒は、割って飲むようにしましょう。

## 6. 寝酒は極力控えよう

アルコールは睡眠が浅くなるため、夜間に目が覚めて眠れなくなったりします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうが良いでしょう。

## 7. 週に2日は休肝日

お酒を飲まない日を設けて肝臓をアルコールから解放してあげましょう。そうすることで、依存も予防できます。



## 8. 薬の治療中はノーアルコール

アルコールは薬の効果が強めたり弱めたりします。また、精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を速めることが知られています。

## 9. 入浴・運動前はノーアルコール

飲酒後に入浴や運動するのは、不整脈や血圧の変動を起こして危険です。またアルコールは、運動機能や判断力を低下させます。

## 10. 妊娠・授乳中はノーアルコール

妊娠中の飲酒は胎児に悪影響を及ぼします。またアルコールは母乳に移行しますので、授乳中の飲酒は乳児の発達を阻害します。

## 11. 依存症者は生涯断酒

アルコール依存症は飲酒のコントロールができないことがその特徴です。断酒を続けることが唯一の回復方法です。



## 12. 定期的に健診やがん検診を

定期的に肝機能検査などを受けて、飲みすぎているかチェックしましょう。また、赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。