



問屋町 第97号

すこ 健やかLetter



発行日：2024年8月23日 発行元：協同組合青森総合卸センター

8月はねぶた祭りにお盆期間とイベントが続き、つついとお酒が進んだ方も多いのではないのでしょうか。そこで今号は、飲酒量と病気リスクの関係性をまとめた「飲酒ガイドライン」についてお伝えします。

知っておきたい！飲酒に関するガイドライン

今年2月、厚生労働省は飲酒のリスクや体への影響をまとめた「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を発表しました。ある調査では、約4割の人がコロナ禍によるテレワークをきっかけに飲酒量が増えたと答えています。また、コロナ禍前に比べて、アルコールに関する電話相談が約1.5倍に増加するなど、飲酒量が変化していることが分かります。

飲酒による病気のリスクを理解し、不適切な飲酒を減らすためのポイントを押さえておきましょう。



飲酒による病気のリスクを抑える3つのポイント

- ① 飲酒ガイドラインでは、病気のリスクを高める1日の飲酒量を「男性40g以上、女性20g以上」としています。この飲酒量は、アルコール飲料に含まれるアルコールのみの量「純アルコール量」を示しています。飲む前に純アルコール量の表示などを確認するようにしましょう。
- ② 行事やイベントで飲酒をする際は、自分で飲む量を決めておくことで過度な飲酒を避けることができます。また、カレンダーや日記に飲んだ日や量を記録して自らの飲酒量を把握しておくことも大切です。
- ③ 飲みすぎを防ぐ為には、飲酒前や飲酒中に食事をする、飲酒の合間に水を飲む、1週間のうち飲酒をしない日を設けるなどが効果的です。また、小さめのグラスを使う、飲酒以外の楽しみを見つけるなどの工夫をして、飲みすぎに気をつけましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

「飲酒ガイドライン」飲酒量と病気リスク

厚生労働省がまとめた「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、病気のリスクを高める飲酒量が示されました。ポイントは、「純アルコール量で定義」「飲酒量を把握する」「飲酒量と発症リスク」の3つです。

飲酒量は純アルコール量で定義

純アルコール量とは、アルコール飲料に含まれるアルコールのみの量のことです。体への影響や酔いに関係するのは、アルコール飲料全体の量ではなく、純アルコール量です。

ガイドラインでは、生活習慣病のリスクを高める1日当たりの純アルコール量を「男性40g以上、女性20g以上」としています。この数字は適量ではなく、健康を損なわないために超えないことが重要であることを表しています。

飲酒量を把握する

飲酒をする前に純アルコール量の表示を確認し、飲酒量を把握して飲むようにしましょう。また、純アルコール量は、計算式で計算することができます。

純アルコール量

$$\text{飲む酒の量 (mL)} \times \text{アルコール度数 (度数} \div 100) \times 0.8 \text{ 比重}$$

純アルコール20gを含む酒の例

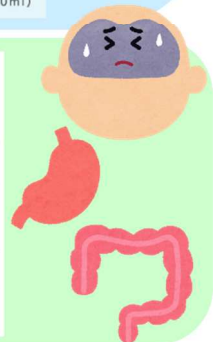


飲酒量と発症リスク

飲酒量と生活習慣病の発症リスクは関連していることが明らかにされています。ガイドラインでは、どの程度の飲酒によって病気の発症リスクがどの程度高まるのかを純アルコール量で示しています。

病気の発症リスクが上がるとされている純アルコール量

脳梗塞	男性：週300g以上／女性：週75g以上
高血圧	男女とも、少しの飲酒でも発症リスクが上がると考えられている
胃がん	男性：少しの飲酒でも／女性：週150g以上
大腸がん	男女とも週150g以上



飲みすぎを防ぐ為にできること

①自らの飲酒状況を把握する

日記などに飲んだ日や量を記録することは飲酒量の把握に役立ちます。アルコール量を計算したり、飲酒量を記録するためのスマホアプリも各種提供されているので、活用しましょう。

②あらかじめ量を決めて飲酒をする

過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながります。

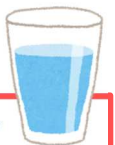
③飲酒前、または飲酒中に食事をする

アルコールの吸収や血液中のアルコール濃度の上昇が緩やかになります。



④飲酒の合間に水（または炭酸水）を飲む

満腹感を得られやすく、飲酒量の抑制が期待できます。



⑤1週間のうち、飲酒をしない日を設ける

ガイドラインでは、飲酒しない日が何日必要かについては示していませんが、ある研究では「毎日飲む人」と「飲まない日がある人」を比べると毎日飲む人の死亡リスクが高いという結果がでています。そのため、できるだけ飲酒しない日を増やすことが重要だと考えられています。

