

# お酒との正しい付き合い方と健康について考えてみませんか

めざせ！健康寿命日本一！

## 奈良養生訓

vol. 158

毎年11月10日  
から16日は

「アルコール関連問題啓発週間」です

お酒は、私たちの生活に豊かさと潤いを与えるものですが、飲み過ぎ、未成年者や妊婦の飲酒などの不適切な飲酒は、アルコール健康障害の原因となります。

年末に向け飲酒の機会が多くなるこの時期に、お酒との正しい付き合い方と健康について考えてみませんか。

### アルコールと上手に付き合うために

-  食事をしながらゆっくり飲む
-  周囲の人に無理に勧めず、楽しく飲む
-  薬と一緒に飲まない
-  長時間飲み続けない
-  強いお酒は薄めて飲む
-  週に2日は休肝日をもうける



### 適正な飲酒量とは？

年齢や体格、その日の体調などによっても異なりますが、男性の場合は1日平均純アルコール量を20g以内に抑えましょう。女性や高齢者の場合は、これより少ない量が目安です。また、健康日本21(第二次)では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上と定義しています。

#### 純アルコール量20gの目安

##### ビール(中びん)

1本  
(500ml)



##### 日本酒

1合  
(180ml)



##### ワイン

グラス1.5杯  
(200ml)



##### 焼酎

0.6合  
(108ml)



##### ウイスキー

ダブル1杯  
(60ml)



### アルコールのこころとからだへの影響

「酒は百薬の長」といいますが、多量のお酒を長期間飲み続けると、アルコール依存症のほかにも、がん、高血圧、肝機能障害をはじめ、さまざまな病気を引き起こすおそれがあります。



### このようなことはありませんか？

- 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことはありますか
- 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことはありますか
- 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことはありますか
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことはありますか

もし思い当たることがありましたら、お早めに最寄りの保健所やアルコール専門医療機関へ相談しましょう。

アルコール依存症やお酒の問題にお困りの方やご家族は、最寄りの保健所にお早めにご相談ください。

奈良市保健所 ☎0742-93-8397  
 県郡山保健所 ☎0743-51-0197  
 県中和保健所 ☎0744-48-3038  
 県吉野保健所 ☎0747-64-8133

アルコール関連問題県民セミナーを開催します。

時 11月5日(日)13時～16時30分(受付12時～)

所 イオンモール橿原3階イオンホール

申込不要  
参加無料

アルコール専門医療機関を  
県HPで検索できます。

🌐 [www.pref.nara.jp/54776.htm](http://www.pref.nara.jp/54776.htm)

☎ 県疾病対策課 ☎0742-27-8683 ☎0742-27-8262