

1. はじめに

将来への不安、ゆううつ、眠れないなどの理由で、

お酒の量が増えていませんか？

今まで飲まなかったのに、お酒を飲み始めた方はいませんか？お酒は一時的に気持ちを楽にしてくれます。しかし、酔いが覚めた後に更に心がたつらくなることがあります。



お酒は眠りを浅くし、かえって不眠を招いてしまうことが知られています。

眠りが浅い…
落ち込む…



2. お酒との上手な付き合い方







お酒の悪影響を少なくするために、適正な飲み方があります。

- 節度ある適度な飲酒量を守る
男性：1日平均純アルコール約20g程度
女性：男性の1/2～1/3程度



- 食べながら飲む
- 休肝日をとる（3日に1日が目安）

純アルコール約20gのおおよその目安 (厚生労働省「健康日本21」)

 ビール アルコール約5% 1缶(500ml)	 日本酒 アルコール約15% 1合(180ml)	 ウイスキー アルコール約43% ダブル1杯(60ml)
 ワイン アルコール約12% 小グラス2杯(200ml)	 チューハイ アルコール約7% 1缶(350ml)	 焼酎 アルコール約25% コップ半分(100ml)

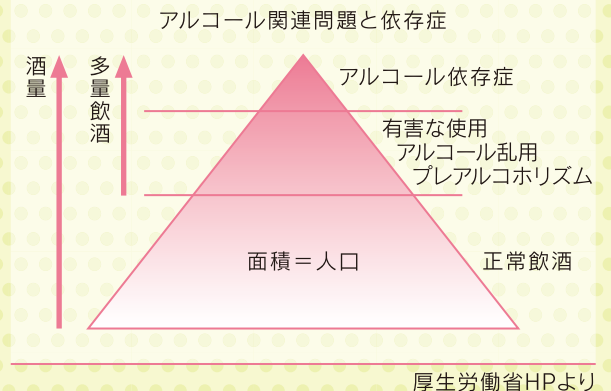
※純アルコール(g)=アルコール度数(%)×飲酒量(ml)×0.8

Q アルコールが心臓病や脳梗塞を 予防すると聞いたことがありますか？

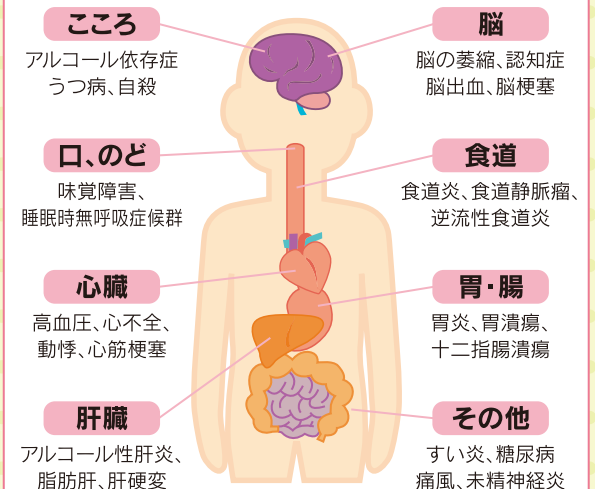
虚血性心疾患や脳梗塞については、少量のアルコールによって予防効果があることが示されています。しかしこのような効果がみられるのは一部の病気についてだけで、また、これらの病気についても適量を越えればかえって病気のリスクを高めてしまいます。

3. お酒を飲み続けると…

お酒を多量に飲み続けると、次第に酔えなくなり、お酒の量が増えていきます。そして、お酒の誘惑に抵抗することが困難となります。(アルコール依存症の状態)



1日平均純アルコール40g(女性20g)以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。



※種々のがん発症のリスクも高めます。