

## ○お酒と上手につきあいましょう

アルコールは適量であれば百薬の長となりますが、飲み過ぎると、肝機能障害、膵炎、痛風などの身体的健康問題や、アルコール依存症などの精神的健康問題を引き起こします。

忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなる時期を迎える前に、アルコールについておさらいしてみましょう。

### 1. 適量

純アルコール量で1日20g程度とされています。女性、高齢者、お酒の弱い方はこれより少ない量が適量です。なお、生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)は、男性では40g以上、女性では20g以上とされています。

〈純アルコール20g〉 各種アルコールの20g量です。例)日本酒ならば、15%180ml



### 2. アルコール分解にかかる時間

20gのアルコールが体から消失するのにかかる時間は約4時間とされています。例えば、成人でビール中瓶1本飲んだ場合には、アルコール分解に4時間かかります。

また、「寝たから大丈夫」という方もいますが、この考えはとて**危険**です。アルコールを飲んだ後に体を休ませることは良いことですが、睡眠中は肝臓への血流量が減るので、アルコールの分解は起きている時よりも時間がかかるのです。

翌日に運転する予定がある場合は、アルコールを控えるか、アルコール摂取量をきちんと把握し、アルコールが分解されて体から消失するまで運転はしないようにしましょう。

### 3. 糖質の取り過ぎに気をつける

アルコールには糖分を含むものが多いです。例えばビールは苦いですが麦芽糖があり、ビール500ml飲むと糖質15.5gを摂取することになります。血糖値を気にされている方は、日本酒などの醸造酒よりも、糖質の少ない焼酎やウイスキーなどの蒸留酒にしてみても良いでしょう。

### 4. 飲み方に気をつける

#### ・食事をしながら飲む

食事を一緒に摂ることで、急激な酔いを軽減することができます。

#### ・強いお酒は割って飲む

アルコール度数(%)が高いと、分解する肝臓への負担もかかります。

#### ・途中に水を飲む

チェイサー(やわらぎ水)など、飲酒の途中で水を飲みましょう。また、アルコールには利尿作用があります。トイレの後は水を飲み、脱水にならないようにしましょう。

#### ・1週間に1~2日の休肝日を設ける

間隔を開けた休肝日を設けるよりも、連続2日の休肝日を設ける方が、肝臓細胞の回復に良いと言われています。

#### お酒の分解能力 日本人は強い？弱い？

アルコールは分解の途中で有害物質のアルデヒドになります。「ALDH2」という酵素が、さらに酢酸に分解し、最後に水と二酸化炭素になります。

日本人の約半数は、ALDH2を持たないか、働きが弱いと言われています。



## ○飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT) をしてみましょう

お酒を飲む時は、自分も相手も楽しく飲めていますか？自分の飲酒習慣は大丈夫だと思っても、周りから見ると、心配されるような飲酒の場合もあります。

また、飲酒運転は絶対にやってはいけない行為です。前の晩に飲み過ぎてアルコールが分解できずに、翌日まで血液中にアルコールを持ち越し、酒気帯び運転をしてしまったというケースがあります。このようなケースでは、「このくらいで止めておこう」「明日も仕事がある」「出勤時は運転しないといけない」などの思考が働かず、自分にブレーキをかけられない状況に陥っている可能性があります。



飲酒運転経験者に対する飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT) の結果では、アルコール依存症の疑いのある者は4割、危険な飲酒群は3割と、全体で約7割が飲酒行動に問題があるという報告があります。(参考文献：内閣府「交通安全白書」より)

クリスマス、お正月など楽しいイベントを迎える前に、一度、自分の飲酒習慣を確認してみましょう。

### 飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)

※該当するもっとも近い回答番号に○をつけ、最後に数字を合計しましょう。

- 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？  
0. 飲まない 1. 1ヶ月に1度以下 2. 1ヶ月に2~4度 3. 1週間に2~3度 4. 1週間に4度以上
- 飲酒するときには、通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？ ※1ページ「1. 適量」をご参照ください。  
0. 10~20g 1. 30~40g 2. 50~60g 3. 70~90g 4. 100g以上
- 一度に純アルコール換算で60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？  
0. ない 1. 1ヶ月に1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？  
0. ない 1. 1ヶ月に1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？  
0. ない 1. 1ヶ月に1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？  
0. ない 1. 1ヶ月に1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？  
0. ない 1. 1ヶ月に1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？  
0. ない 1. 1ヶ月に1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？  
0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年間にあり
- 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？  
0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年間にあり

合計  
点

#### 〈結果〉

- 非飲酒群: 0点
- 危険の少ない飲酒群: 1~9点
- 危険な飲酒群: 10~19点
- アルコール依存症疑い群: 20点以上

7点:  
50歳男性の平均点

15点:  
アルコール性肝障害患者の平均点

参考文献: 厚生労働省 e-健康づくりネット、厚生労働省 e-ヘルスネット、内閣府ホームページ「交通安全白書」

【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 (について)】

年間目標は『いいきと働きやすい職場づくり』

10月~12月の目標は「あと10分 まずは続けて運動習慣」です。

※本庁の衛生管理目標ではありますが、  
本庁以外の所属でもご参考ください。