

# みんなに知ってほしい 飲酒のこと

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。  
一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、  
どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、  
健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

## あなたの行動をチェック！

お酒との付き合い方を見直してみよう

- 重要!!**
- **自らの飲酒状況などを把握する**
  - あらかじめ量を決めて飲酒する
  - 飲酒前、飲酒中に食事をとる
  - 飲酒の合間に水を飲む
  - 1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 一時多量飲酒（急いで飲まないようにしましょう）
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

飲酒量チェック・  
飲酒運転防止

## 飲酒チェックツール スナッピー パンダ **SNAPPY PANDA**

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

出典：厚生労働科学研究（2013～2015年）「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」



## お酒の影響を受けやすい **3** つの要因とは

1

### 年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、**転倒**、**骨折**、**筋肉の減少**の危険性が高まります。

**20歳代の若年者**は脳の発達の途中であり、**健康問題のリスク**が高まる可能性があります。

2

### 性別の違いによる影響

**女性**は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、**分解できるアルコール量も少ない**ため、**アルコールの影響を受けやすい**ことが知られています。

3

### 体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、**顔が赤くなったり**、**動悸や吐き気**を引き起こす可能性があります。

### 他にも、過度な飲酒による影響

#### 長期・大量に飲酒することによる「発症」

- アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患
- がん など

#### 飲酒後にトラブルが発生「行動面」

- 高所での作業による事故・怪我や他人とのトラブル
- 火気を伴う器具類の扱いによる事故 など

<飲酒にかかる留意事項> ・ 飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています ・ 妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう

