

「第3次健康おたわら21計画」では、健康づくりの重点項目として「飲酒」を掲げています。お酒に含まれるアルコールのリスクを理解し、自分にどのような影響があるのか知ることが大切です。

お酒の影響を理解して、適切な飲酒を心がけましょう。



### お酒の影響を受けやすい3つの要因

#### 性別

女性は一般的に男性より体内の水分量が少なく、分解する酵素の働きが弱いため、アルコールの影響を受けやすくなります。

また、女性は男性に比べて少ない量・短期間の飲酒でも、肝臓への負担がかかりやすくなります。



#### 年齢

高齢者は体内の水分量の減少などで、若い頃よりもアルコールの影響が強くなり、認知症発症の可能性が高まるとも言われています。また、若年者は脳の発達の途中であり、健康リスクが高まる可能性があります。



#### 体質

体内のアルコールの分解酵素の働きが、個人によって強い・弱いなど大きく異なります。

具体例としては、人によって顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こしたりするなどの可能性があります。



### お酒との付き合い方をチェック

- 自分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
- 飲酒時は、タンパク質やビタミンがとれるおつまみを選ぶ
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち2日の休肝日を設ける
- ストレスは、運動などでリフレッシュする

#### 【おつまみの具体例】



冷奴



卵焼き



サラダ



枝豆

### 自分の飲酒量を知ろう

「純アルコール量」は、お酒に含まれるアルコール量を示しています。お酒の摂取量 (ml) だけでなく、純アルコール量 (g) を知ることが大切です。

缶入りアルコール飲料の容器には、純アルコール量を表示していますので、参考にしてみてください。

自分の飲酒状況を把握し、飲みすぎの防止など今後の健康管理に活用しましょう。

#### 【1日の純アルコール量目安】

純アルコール量  
20gの目安



男性 = 40g以下



女性 = 20g以下



缶ビール  
(500ml)

飲酒による身体への影響を確認するためにも、定期的な健康診断を受診しましょう。健診についての詳細は、本紙3ページの特集「その安心、健診から症状がなくても、年に一度の健康確認を」をご覧ください。

また、市HPでも健康とお酒の関係について掲載していますので、ご覧ください。



市HP  
健康に影響するアルコール量