

## 適量で節度ある飲酒を

適量を守れば楽しく飲めるアルコールも、度が過ぎれば体に悪影響を及ぼします。体に入ったアルコールの九〇パーセント以上は、肝臓に運ばれ分解されます。



### 『アルコール編』

# めざせ!ハッピーライフ あぐい21

## 健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係

☎(48)1111(内311・312)

### アルコールの適量の目安



ビールなら.....中びん1本



日本酒なら.....1合



焼酎(20度).....0.4合



ワインなら.....グラス約2杯



ウイスキー.....ダブル1杯(60ml)

アルコール代謝能(アルコールを分解する能力)は人によってそれぞれ違います。通常のアルコール代謝能をもった人の適量は、一日平均純アルコール約二〇グラムとされています。飲み過ぎないためにも、それぞれ

### アルコールの適量を守ろう

## 無理なく楽しく酒が飲める

### みんなで目指す目標

継続的にたくさんアルコールを飲んでいると、働き過ぎた肝臓が耐え切れなくなり、肝障害を引き起こします。また、肝臓だけではなく、全身に害を及ぼします。体に無理をかけるほど慢性的にアルコールを飲んでいる人は、適量で節度ある飲み方に変えましょう。

### こんな人は禁酒を

未成年者

体が発育中の未成年者がアルコールを飲むと、脳の発達に大きな影響を与えたり、依存性が高くなります。アルコールへの依存のきつかけは親から勧められたケースが多いとの報告もあります。子どもが成人するまでは一緒に飲むのを待ちましょう。妊娠・授乳中の女性 妊娠中にアルコールを飲むと、胎盤を通じてアルコールが赤ちゃんの体の中に直接入ってしまいます。その

の酒の適量を覚えておきましょう。

### 10年後の目標

	現状値	10年後の目標値
酒を毎日飲む人の割合	40.0% (男性 壮年期) 37.5% (男性 高齢期)	20.0% (男性 壮年期) 20.0% (男性 高齢期)
「節度ある飲酒」として1日1合程度ということを知っている人の割合	75.0% (男性 壮年期) 80.6% (男性 高齢期)	85.0% (男性 壮年期) 85.0% (男性 高齢期)

現状値は「健康日本21あぐい計画アンケート」による。

## みんなで達成しよう

肝臓はアルコールの処理を優先するため、薬は分解されなまま長く血液中にとどまり、薬の作用が強まります。場合によっては生命にかかわる場合もあります。

薬を飲んでいない人 アルコールと一緒に薬を飲むと、反応し合って作用が激化する場合があります。授乳中も母乳を通じて、赤ちゃんに直接アルコールの害が及ぶ危険があります。