

# 健康だより



第125回 平成29年 3月号  
伊奈病院 健康管理課

## アルコール健康障害

歓送迎会の時期には、お酒を飲む機会が多くなります。  
飲酒は、個人の嗜好であり、自己管理が基本になります。  
普段の飲酒量も振り返りながら、適正な飲酒を心がけましょう。



### アルコール健康障害 とは

アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害

## 女性とアルコール健康障害

- 女性は男性よりも肝臓が小さい。  
➡ アルコールを分解するスピードがゆっくり。
- 女性は男性よりも筋肉量が少ない。  
➡ 肝臓で分解されたアルコールは筋肉で分解されるが、その分解速度が遅い。
- 女性は体内に脂肪が多く、水分量が少ない。  
➡ アルコールの血中濃度が上がりやすい。



これらの要因から、女性は男性より、アルコールを飲み始めてからアルコール依存症になるまでの期間が短い。

女性の飲酒量は、男性に比べて少なくすることをお勧めします。

# 節度ある適度な飲酒を

1日平均・純アルコールで20gを超えないように気をつけましょう。

アルコール20gとは、ビール500ml、清酒180ml、ワイン120ml  
焼酎（35度）180ml、など

健康障害のリスクを高める飲酒量は、  
1日当たりの純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上が目安です。

## 純アルコール量・計算式

飲んだ酒量(ml) × アルコール濃度(度数を100で割った数値) × 0.8

自分の健康に目を向けよう

