



アルコール 飲酒
あおり飲酒

アルコールのリスク

ご存知ですか?

臓器が未熟で影響が大きい
急性アルコール中毒になりやすい

20歳未満の飲酒

飲酒運転

若者は陥り易く、治りにくい

アルコール依存症

暴力・DV・虐待

記憶力の低下

健康障害

肝疾患・がんなど

お酒のお悩み
ご相談ください

妊婦の飲酒

生活習慣病リスクを高める飲酒量(一日あたり)

男性 40g 以上 女性 20g 以上

体質などによっては より少量が望ましい

純アルコール量 (酒に含まれるアルコールの量)

飲む量(ml) × 度数 × 0.8(比重)

例えば、5%ビールを500ml飲むなら、
純アルコール量は、500 × 0.05 × 0.8 = 20g

純アルコール量 10g を含む酒

ビール・発泡酒・ 甘い果実酒(5%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	酎ハイ (7%)	ウイスキー・ ブランデー (40%)	ワイン (12%)
250ml (中ビン1/2本)	0.5合	50ml	350mL缶 1/2本	30ml (シングル1杯)	110ml (ワイン グラス1杯)

急性アルコール中毒 救護

1. 一人にしない
2. 衣服を緩める
3. 保温(体温低下を防ぐ)
4. 回復体位をとらせる



5. 横向きで窒息防止
吐きそうでも
抱き起こさない
意識がなければ、
119番



一気に飲めば、誰でも
急性アルコール中毒になり
最悪、死亡することもある!

一日あたり、男性 40g・女性 20g までなら 大丈夫という意味ではない

飲酒量(純アルコール量)が少ないほど健康被害のリスクが減る。

例えば、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などの場合は、
たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまう。

アルコールに関する体質

アルコールを分解する分解酵素の働きの強い・弱いが、個人によって異なる。
分解酵素の働きが弱い場合は、飲酒で顔が赤くなったり、
動悸や吐き気がする状態になることがある。
弱い人が長年飲酒して、不快にならずに飲酒できるようになった場合でも、
口の中のがんや食道がん等のリスクが非常に高くなるデータがある。

アルコールの体質判定セットが健康増進室にあります。ご利用ください。

アルコール関連問題啓発週間

週間は過ぎてしまいました

11月10日~16日

毎年週間はこの日付です



談窓口