

飲酒と健康

病気のリスクは…

飲酒量（純アルコール量）が増えれば増えるほど上昇し、少ないほど良いことがわかっています。

【一例】

●高血圧：少しの飲酒でも（男女）

●乳がん：週100 g（1日14 g）以上（女性）

●食道がん：少しの飲酒でも（男性）

●胃がん：少しの飲酒でも（男性）、週150 g（1日20g以上）以上（女性）

お酒の量（ml）× アルコール度数 × 0.8 = 純アルコール量(g)

350ml × 0.07 × 0.8 = 19.6g

チューハイ 350ml
アルコール度数 7%

350ml × 0.05 × 0.8 = 14.0g

ビール350ml
アルコール度数 5%

同じ量でもアルコール度数の違いで、純アルコール量が異なります。

からだへの影響やアルコールの分解（代謝）能力は …

年齢、体質、性別などで異なります。

・20代
脳が発達途中のため、多量飲酒により脳の機能が落ちたり、高血圧などのリスクが高まる可能性があります。

年齢

・遺伝的にアルコール分解酵素の働きが弱い人と働きをもたない人（飲めない）がいます。

弱い人 + ない人 = 日本人の半数近くの人

体質

・女性は、少ないアルコール量、短い期間で、体への影響が大きく現れる可能性があります。

性別

危険な「急性アルコール中毒」にならないために

短時間に多量のお酒を飲むことにより、血液中のアルコール濃度が急上昇し、脳を麻痺させる状態です。

「イッキ飲み」禁止

NG

飲酒を強要しない

NG

危険な飲み方は断る

OK

危険な飲み方をさせない

OK

万が一の場合の対応

- 酔った人を絶対に1人にさせない。■ 窒息を防ぐため、横向きに寝かせる。
- 衣服、ベルト、ボタンなどを緩めて楽にする。
- 呼びかけや体を揺すっても反応がない、いびきをかいている、呼吸が浅い、一時的に呼吸が止まる、体が冷たくなっているなどの場合は、すぐに救急車を要請する。

20歳未満の飲酒は、法律で禁止されています。