



あるこーる



☹️ 飲酒は健康だけでなく、様々な影響を及ぼします。

お酒の影響を受けやすい ③ つの要因とは

①

年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。

20歳代の若年者は脳の発達の中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

②

性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

③

体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。

他にも 過度な飲酒による影響

長期・大量に飲酒することによる「発症」

- ・アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患
- ・がん など

飲酒後にトラブルが発生「行動面」

- ・高所での作業による事故・怪我や他人とのトラブル
- ・火気を伴う器具類の扱いによる事故 など

<飲酒にかかる留意事項> ・飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています ・妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう

🍷 あなたはどの種類をどのくらい飲みますか？

<純アルコール 20g の目安>



健康日本 21 では、生活習慣病のリスクが高まる飲酒量（1日当たりの平均純アルコール摂取量）を、男性では40g以上、女性では20g以上としており、リスクの少ない飲酒量としては、これより確実に少ない量に抑えることが好ましいとされています。※これらの量は、許容量を示したものではありません。

飲酒チェックツール

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間がシュミレーションできます。活用してみましょう！

アルコールウォッチ



健康に配慮した飲酒に関するガイドライン参照

