

# 保健師だより



第 270 号  
2025 年 9 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

みなさんは日頃どれくらいのアアルコールを飲んでいますか？生活習慣病などの病気のリスクを高める量は1日当たり男性で40g以上、女性で20g以上といわれていますが、あくまでも目安で許容量ではありません。これ以下の量であっても発症のリスクが上がる病気もあります。お酒が好きな方こそ、ほどほどの量でお酒と上手に付き合えるようにしましょう。

## 純アルコール 20gの目安

ビール 500ml  
酎ハイ7% 350ml  
焼酎 100ml  
日本酒 180ml  
ワイン 12% 200ml



\*アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコールの比重)に量(ml)を掛けると純アルコール量を計算できます。

## 飲酒と病気の発症リスクの関係

各項表示以上の飲酒で発症リスクが上がると思われています。

	男性	女性
脳卒中(出血性)	150g/週(20g/日)	少量でも
脳卒中(脳梗塞)	300g/週(40g/日)	75g/週(11g/日)
高血圧	少量でも	少量でも
胃がん	少量でも	150g/週(20g/日)
大腸がん	150g/週(20g/日)	150g/週(20g/日)
肺がん(喫煙者)	300g/週(40g/日)	—
肺がん(非喫煙者)	関連なし	—
食道がん	少量でも	—
肝がん	450g/週(60g/日)	150g/週(20g/日)
前立腺がん	150g/週(20g/日)	—
乳がん	—	100g/週(14g/日)

※-の表示は研究データがないものです。

\*厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を一部改変し作成。

## お酒の影響は性別、体質で異なります！

女性は、男性と比較して分解できるアルコール量が少なく、女性ホルモンのはたらきでアルコールの影響を受けやすいことがわかっています。少ない量かつ短い期間の飲酒でアルコール関連肝硬変になる場合があります。

また、アルコールを分解する酵素の働きが弱い人は、飲酒によって顔が赤くなったり、動悸や吐き気などの症状が起こることがあります。日本ではこの反応を起こす方が41%程度いると言われ、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、アルコールを原因とする食道がん等のリスクが高まることが分かっているので注意が必要です。

## つついとお酒が進んでしまう時の対策

あらかじめ飲む量を決めておく  
飲酒前、飲酒中に食事をする  
飲酒の合間に水や炭酸水等を飲む  
1週間のうち飲酒しない日を設ける  
自分で飲んでいる量を把握する



## 自分の飲酒量を簡単チェック

厚生労働省が作成した「アルコールウォッチ」では、飲んだお酒の種類と量を入力することで、純アルコール量(g)と分解時間(運転を控えるべき時間)を把握することができます。飲酒習慣のある方は、ぜひ毎日の健康管理に活用しましょう。



<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwatch/>

## ノンアルコール飲料も活用しよう！



お酒が持つ香りや味わいを残したノンアルコール飲料やローアルコール飲料が多数販売されています。ノンアルコール飲料の活用で飲酒量の多い方のアルコールの摂取量が3割減少したという研究結果もあります。ただし、ノンアルコール飲料には、微量のアルコールが入っているものや、糖質が多い商品もあります。活用する際は必ず成分表示を確認し、自分にあった商品を選びましょう。