



# アルコールと健康



昔から「酒は百薬の長」と言われ、適度の飲酒は疲労感を和らげ、コミュニケーションを円滑にするとされています。しかし、多量の飲酒は、肝炎、痛風、ビタミン欠乏症、脳卒中、がんなどのリスクを高めます。さらに女性は男性に比べて、より少ない飲酒量でまた、より短期間でアルコール依存症や肝炎などをおこすといわれています。

アルコールと上手につきあい、健康に過ごすため、「適正飲酒」を実践しましょう。  
また、年1回は健康診査を受けましょう。

## 適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い 飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

**しない させない 許さない**

**未成年者飲酒・飲酒運転**

公益社団法人 アルコール健康医学協会

## 適正飲酒量の目安



日本酒（15度）1合弱（170ml）

ビール（5度）中びん1本程度（500ml）

焼酎（25度）100ml

ワイン（12度）

グラス2杯弱（1杯 120ml）

\*女性や65歳以上の方は、より少ない量がよいでしょう。

\*飲酒習慣のない人に飲酒を推奨するものではありません。