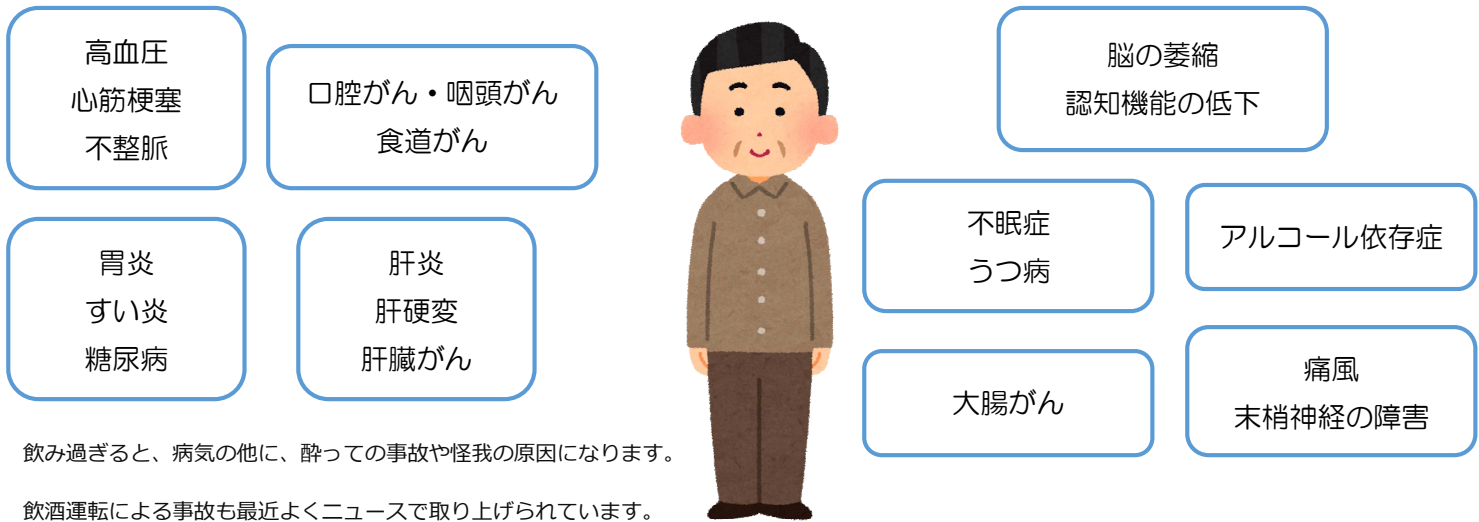


# 知っておきたい！お酒の健康情報



適度な飲酒は、食欲増進、血流が良くなる、ストレス解消などの効果があると言われています。だからと言って飲み過ぎてしまうと全身の臓器や血管を傷つけてしまいます。飲む量や飲み方など、自分の飲酒習慣を見直してみませんか。

## お酒の飲み過ぎで起こるからだの病気は？



## ★適正飲酒の10か条

(公益社団法人 アルコール健康医学協会より)

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(ひと)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



お酒が飲めるかどうかは**体質によって差**があり、日本人の20人に1人は、**まったくお酒が飲めない** (お酒を分解する酵素をほとんど持っていない) といわれています。

### 発行・問合せ先

今治市中央保健センター (今治市役所 健康推進課)

住 所：今治市南宝来町1丁目6-1 TEL：0898-36-1533



# 知っていますか？お酒のこと

## お酒をのんだらどのくらいで分解できるの？

飲酒習慣や体質・体格によって多少違いがありますが、**通常1ドリンク**のアルコール飲料が体から消失するのにかかる時間は**男性なら約2時間・女性なら約2.5時間**とされています。

例：日本酒1合とビール500mlを飲んだとすると、4.2ドリンクなので約8～9時間は運転してはいけません。



### 【酒類の量とドリンク数】

\* 1ドリンクとは純アルコール量10gと定義しています。

酒類と量	ドリンク数	酒類と量	ドリンク数
ビール大ビン 633ml1本	2.5	日本酒1合	2.2
ビール大ジョッキ 600ml1杯	2.4	焼酎(25%)を生地でコップ 180ml1杯	3.6
ビール中ビン 500ml1本	2.0	焼酎お湯割り濃い目(6:4)コップ 1杯	2.2
ビール中ジョッキ 400ml1杯	1.6	焼酎お湯割り(5:5)コップ 1杯	1.8
缶ビール・発泡酒 350ml 缶 1本	1.4	焼酎お湯割り薄目(3:7) コップ 1杯	1.1
ウイスキーロック 1杯(80ml)	2.8	缶酎ハイ(8%)350ml 缶 1本	2.2
ウイスキーダブル 1杯	2.1	缶酎ハイ(6%)350ml 缶 1本	1.7
ウイスキーシングル 1杯	1.0	缶酎ハイ(8%)250ml 缶 1本	1.6
ビール・発泡酒コップ 180ml1杯	0.6	ワインをワイングラス(120ml)1杯	1.2
		梅酒シングル(30ml)1杯	0.3

## 酔いにくい、体から抜けやすいアルコール飲料はあるの？

ありません。口から飲んだアルコールは胃や小腸で吸収され血液にのって肝臓に運ばれほとんどが肝臓で分解されます。汗をかく運動をしたり、水を多く飲んで、アルコールを尿から出そうとしてもほとんど効果はありません。また、アルコールの分解スピードは酒類によってもほぼ一定で変わりませんので、焼酎のほうが早く体から抜けるなどというのは俗説です。

## アルコールは依存しやすい？

アルコールは、薬物の一つで、依存を形成しやすい薬物です。これは、アルコールが水にも油にも溶けやすい特徴を持つ物質で、脳に移行しやすいことも一因と考えられます。

