

～地域密着型の病院を目指して～

# しがらき

甲賀市立信楽中央病院 広報誌



東京の街中で輝くクリスマスツリー

## お酒の「適量」ってみんな同じ??

今年も残りわずか。年末年始はお酒を飲む機会が増えてくるのではないのでしょうか。

飲酒はたのしい一方で、過剰な飲酒は健康障害などにもつながります。

2024年2月、厚生労働省は初めて「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。このガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。

アルコールによる健康への影響は様々な要因があり個人差もあり、わずかな飲酒でも病気の発症リスクが高まると示されています。

これまでの「酒は百薬の長」という概念は、変わりつつあります。飲酒のリスクを理解して体にやさしい飲み方をしたいものです。

## お酒の影響を受けやすい3つの要因

### 年齢

高齢者  
体内の水分量が減り、若い頃と同じ量でもアルコールの影響が強くなり、骨折・筋肉減少の危険性が高まる  
20歳代の若年層  
脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性がある

### 性別

女性  
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影響を受けやすい

### 体質

アルコール分解酵素の働きが個人によって大きく異なり、顔が赤くなる、動悸や吐き気を引き起こす可能性がある

## 疾病別の発症リスクと飲酒量

純アルコール量	相当するお酒の例	男性	女性
少しの飲酒でもリスク増加		高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
11g/日			脳梗塞
14g/日	ビール(5%) 350ml		乳がん
20g/日(1合/日)	ハイボール・チューハイ(7%) 350ml	脳卒中(出血性) 大腸がん 前立腺がん	胃がん 大腸がん 肝がん
40g/日(2合/日)	ビール(5%) 500ml×2本	脳梗塞 肺がん(喫煙者)	
60g/日(3合/日)	焼酎ロック(25%) 60ml×5杯	肝がん	

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(2024)をもとに作成



病院からのお知らせを LINE でお届けします  
QRコードを読み取って友達登録！！

