

# 飲酒について

産業医  
谷川 祐二

# 上手な酒との付き合い

 心楽しくゆっくり飲む

 適量を知る

 食べながら飲む

 休肝日をつくる（週2日）

 断酒を勧められている人は断酒してみる



# 2024年、新・飲酒ガイドライン

報道関係者各位

令和6年2月19日（月）

## 照会先

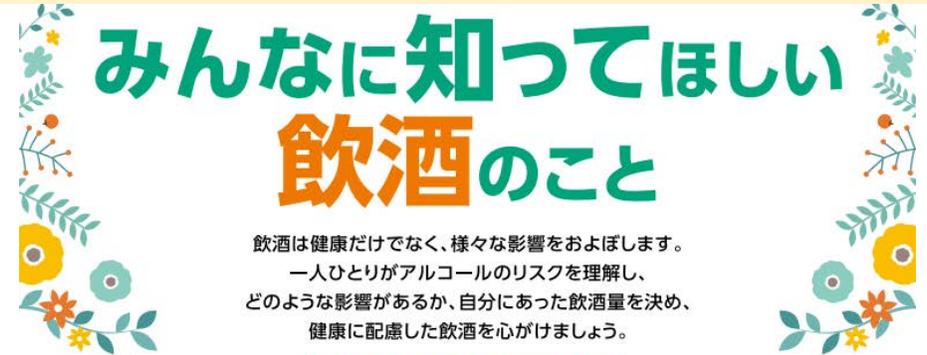
社会・援護局障害保健福祉部企画課  
アルコール健康障害対策推進室  
山形（3027）、田中（3097）  
（代表電話）03(5253)1111  
（直通電話）03(3595)2307

## 「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表します

厚生労働省では、このたび、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図るため、国民それぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を別添のとおり作成しましたので、公表します。

本ガイドラインは、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。

厚生労働省では、今後、本ガイドラインの周知等を行ってまいります。



### あなたの行動をチェック！

**お酒との付き合い方を見直してみよう**

**重要!!**

- 自らの飲酒状況などを把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける

**以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう**

- 一時多量飲酒（急いで飲まないようにしましょう）
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

**飲酒量チェック・飲酒運転防止**

### 飲酒チェックツール スナッピー パンダ SNAPPY PANDA

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計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

出典：厚生労働科学研究（2013～2015年）【WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究】

## 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

# どう変わったのか？

“節度”ある飲酒は、

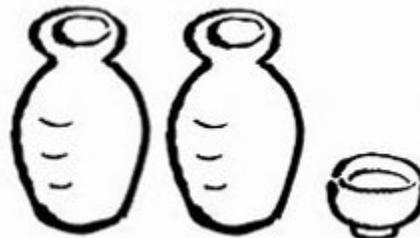
20 g / 日まで

摂取量(ml) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8  
例: ビール500ml (5%) の場合の純アルコール量  
 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$



健康障害リスクからは、

40 g / 日まで



# 節度ある飲酒

$$\text{血中アルコール濃度 (\%)} = \{ \text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \} \div \{ 833 \times \text{体重 (kg)} \} \times 100$$

節度ある適度な飲酒；**1日平均 純アルコールで約20g程度の飲酒**

## 主な酒類の換算の目安

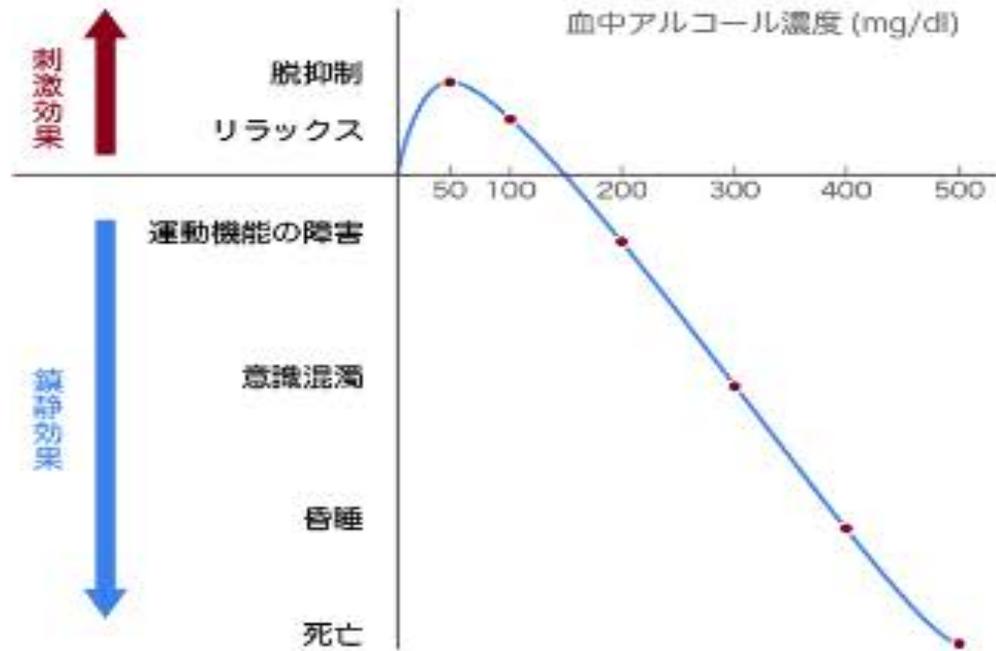
お酒の種類	ビール 中瓶1本 500ml	清酒 1合 180ml	ウイスキー・ ブランデー ダブル60ml	焼酎(35度) 1合 180ml	ワイン 1杯 120ml
アルコール 度数	5 %	15 %	43 %	35 %	12 %
純アルコール 量	20 g	22 g	20 g	50 g	12 g

日本酒 1合 ≒ ビール 大瓶1本 ≒ ワイン グラス2杯 ≒ ウイスキー ダブル1杯

**もともと弱い方、女性、高齢者はもっと少なく**

# アルコールの効果・影響

$$\text{血中アルコール濃度 (\%)} = \{ \text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \} \div \{ 833 \times \text{体重 (kg)} \} \times 100$$



気分転換

ストレス発散効果

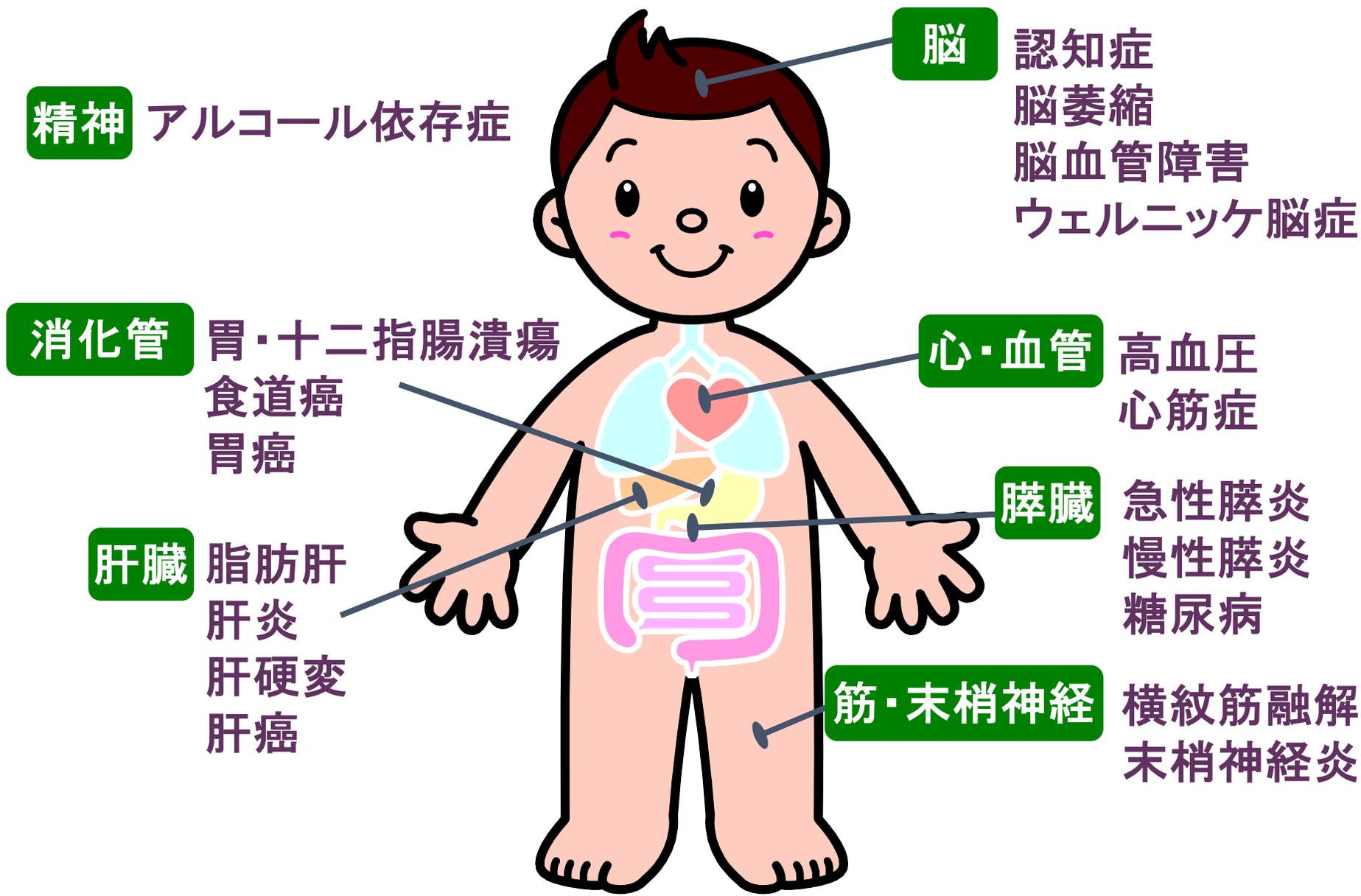
食欲増進

少量では**刺激する効果**があるが  
量が多くなると**鎮静する効果**になる。

血中アルコール濃度と酩酊症状<sup>[9]</sup>

血中アルコール濃度	酩酊症状
20-50mg/dl	気分さわやか、活発な態度
50-150mg/dl	気が大きくなる、馴れ馴れしい、集中力の低下、心拍数・呼吸数の増加
150-250mg/dl	構音障害、失調性歩行、複視、悪心・嘔吐、傾眠傾向、突拍子もない行動、反社会的行為
250-400mg/dl	歩行困難、言語滅裂、明らかな意識障害、粗い呼吸
400-500mg/dl	昏睡状態、尿失禁、呼吸停止、死亡

# アルコールが引き起こす疾患



# 危険性を知って飲む

(表1) 我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量) (参考文献)

	疾病名	飲酒量(純アルコール量(g))			
		男性		女性	
		研究結果	(参考)	研究結果	(参考)
1	脳卒中(出血性)	150g/週	(20g/日)	0g<	
2	脳卒中(脳梗塞)	300g/週	(40g/日)	75g/週	(11g/日)
3	虚血性心疾患・心筋梗塞	※		※	
4	高血圧	0g<		0g<	
5	胃がん	0g<		150g/週	(20g/日)
6	肺がん(喫煙者)	300g/週	(40g/日)	データなし	
7	肺がん(非喫煙者)	関連なし		データなし	
8	大腸がん	150g/週	(20g/日)	150g/週	(20g/日)
9	食道がん	0g<		データなし	
10	肝がん	450g/週	(60g/日)	150g/週	(20g/日)
11	前立腺がん(進行がん)	150g/週	(20g/日)	データなし	
12	乳がん	データなし		100g/週	(14g/日)

注：上記の飲酒量(純アルコール量)の数値のうち、「研究結果」の欄の数値については、参考文献に基づく研究結果によるもので、これ以上の飲酒をすると発症等のリスクが上がると考えられるもの。

「参考」の欄にある数値については、研究結果の数値を元に、仮に7で除した場合の参考値(概数)。「0g<」は少しでも飲酒をするとリスクが上がると考えられるもの。「関連なし」は飲酒量(純アルコール量)とは関連が無いと考えられるもの。「データなし」は飲酒量(純アルコール量)と関連する研究データがないもの。「※」は現在研究中のもの。なお、これらの飲酒量(純アルコール量)は

飲み会では

乾杯～



アルコール量  
42g くらい

- ・ビール
- ・ワイン
- ・焼酎
- ・ウイスキー
- ・サングリア
- ・カクテル
- ・ハイボール
- ・酎ハイ
- ・梅酒
- ・日本酒
- ・清酒
- ・泡盛
- ・焼酎
- ・ウイスキー
- ・サングリア
- ・カクテル
- ・ハイボール
- ・酎ハイ
- ・梅酒
- ・日本酒



二次会～



おおよそ  
20g くらい

三次会～



1杯 くらいなら・・・  
15g

# 呼気アルコール濃度と飲酒量

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

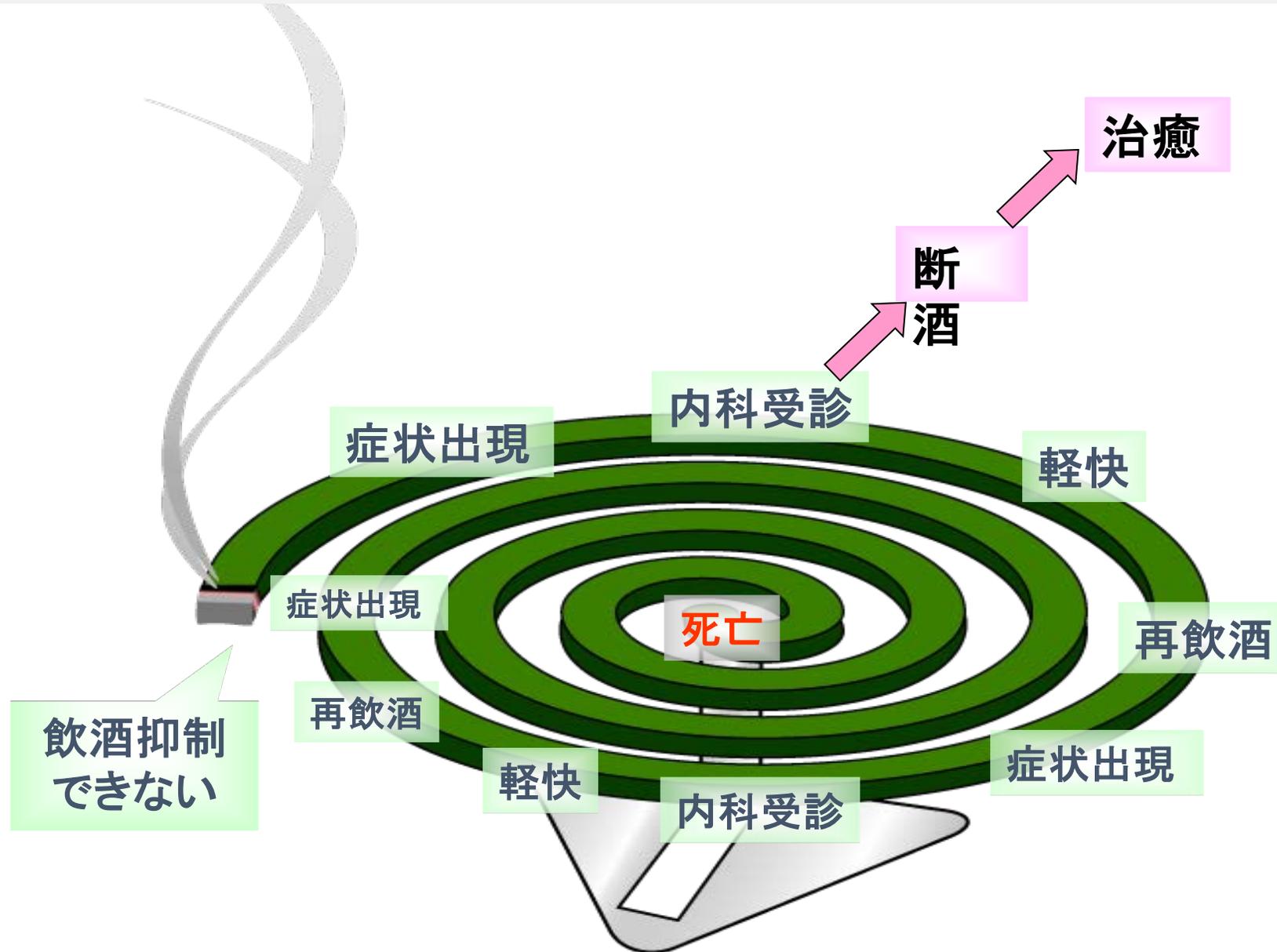
## 呼気アルコール濃度の計算式

飲酒量 × アルコール度数 ÷ 167 ÷ 体重 = 呼気アルコール濃度

例) 体重 60 kg、ビール500ml、ワイン3杯を飲酒後すぐの呼気濃度  
 $(500 \times 5 + 360 \times 12) \div 167 \div 60 = 0.68 \text{ mg/L}$

酒酔い運転		5年以下の懲役又は100万円以下の罰金	35点
酒気帯び運転	0.25mg以上	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金	25点
	0.15~0.25mg		13点

# 飲酒習慣の一生

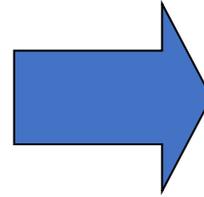
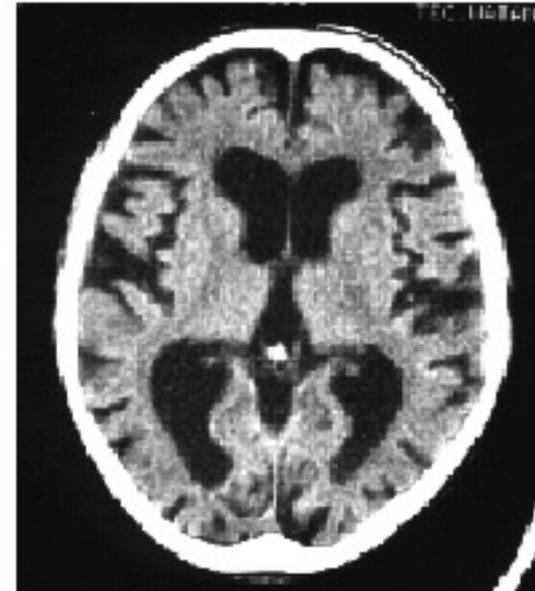


# アルコールと脳の萎縮

## ◆正常な脳



## ◆飲酒によって縮んだ脳



※酒をやめると元に戻ることも多い  
※若いうちから飲酒すると脳萎縮も早く起こる

前頭葉の萎縮

- ◆惚れこみやすくさめやすい
- ◆自分の非を認めない

# 目で見てわかる肝硬変のチェック

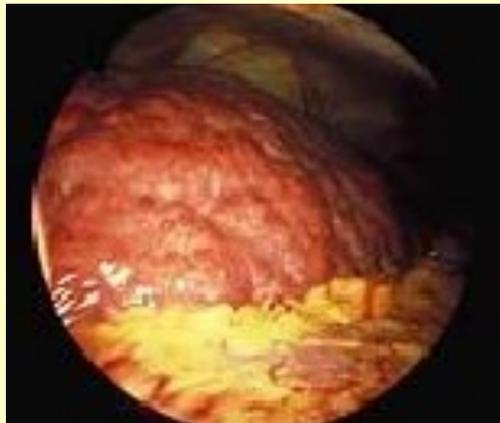
## ◆ 正常な肝臓



手のひらが赤くなる  
(手掌紅斑)



## ◆ 肝硬変



胸に小さな  
蜘蛛のような血管  
(くも状血管腫)



# 「酒飲み」と「アルコール依存症」の違い

- **離脱症状**

不眠、イライラ、手の震え、寝汗、けいれん、幻覚

- **飲酒行動の異常**

- どうしても飲まずにいられない（強迫的飲酒欲求）
- とことんまで飲んでしまう（酒量のコントロールの喪失）
- 飲酒による不都合が起こっているのに飲み続ける
- 飲んで酔って眠り、起きるとまた飲む（連続飲酒）



当てはまればアルコール依存症のおそれあり

# アルコール依存症（スクリーニング）

## CAGEテスト

- ①飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
- ②自分の飲酒について批判されて腹が立ったり、苛立ったりしたことがありますか？
- ③自分の飲酒について後ろめたい気持ちや、悪いと感じたことがありますか？
- ④神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか？

2項目以上でアルコール依存の疑いがある

# AUDIT (アルコールスクリーニングテスト)

以下の1から10までの各項目について、最もあてはまる回答の番号に○をつけてください。

※ 検査実施時は、点数を入れていないものを使用した。

1. あなたはふだん酒類(アルコール含有飲料)を、平均するとどの位の頻度で飲みますか。

1 (0点) まったく 飲まない	2 (1点) 1か月に 1回以下	3 (2点) 1か月に 2~4回	4 (3点) 1週間に 2~3回	5 (4点) 1週間に 4回以上
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

2. 飲酒するときには、通常どのくらいの量を飲みますか。次の表を参考にお答えください。

・「日本酒」1合=2単位	・「ビール」大瓶1本=2.5単位
・「ウイスキー」水割りダブル1杯=2単位	・「焼酎・泡盛」お湯割り1杯=1単位
・「ワイン」グラス1杯=1.5単位	・「梅酒」小コップ1杯=1単位

1 (0点) まったく 飲まない	2 (0点) 1~2単位 以下	3 (1点) 3~4単位	4 (2点) 5~6単位	5 (3点) 7~9単位	6 (4点) 10単位以上
---------------------------	--------------------------	--------------------	--------------------	--------------------	---------------------

3. 一度に6単位以上飲酒することがあります。あるとすればどのくらいの頻度ですか。

1 (0点) ない	2 (1点) 1か月に 1回未満	3 (2点) 1か月に 1回	4 (3点) 1週間に 1回	5 (4点) 毎日あるいは ほとんど毎日
-----------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------

4. 飲み始めたら、やめられなかったということが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。

1 (0点) ない	2 (1点) 1か月に 1回未満	3 (2点) 1か月に 1回	4 (3点) 1週間に 1回	5 (4点) 毎日あるいは ほとんど毎日
-----------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------

5. 普通の状態だとできることを、飲酒していたためできなかったということが、過去1年間にどのくらいの頻度ありましたか。

1 (0点) ない	2 (1点) 1か月に 1回未満	3 (2点) 1か月に 1回	4 (3点) 1週間に 1回	5 (4点) 毎日あるいは ほとんど毎日
-----------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------

6. 深酒の後で体調を整えるために、翌朝飲酒(迎え酒)をしなくてはならなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。

1 (0点) ない	2 (1点) 1か月に 1回未満	3 (2点) 1か月に 1回	4 (3点) 1週間に 1回	5 (4点) 毎日あるいは ほとんど毎日
-----------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------

7. 飲酒后、罪悪感や自責の念にかられたことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。

1 (0点) ない	2 (1点) 1か月に 1回未満	3 (2点) 1か月に 1回	4 (3点) 1週間に 1回	5 (4点) 毎日あるいは ほとんど毎日
-----------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------

8. 深酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。

1 (0点) ない	2 (1点) 1か月に 1回未満	3 (2点) 1か月に 1回	4 (3点) 1週間に 1回	5 (4点) 毎日あるいは ほとんど毎日
-----------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------

9. あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか。

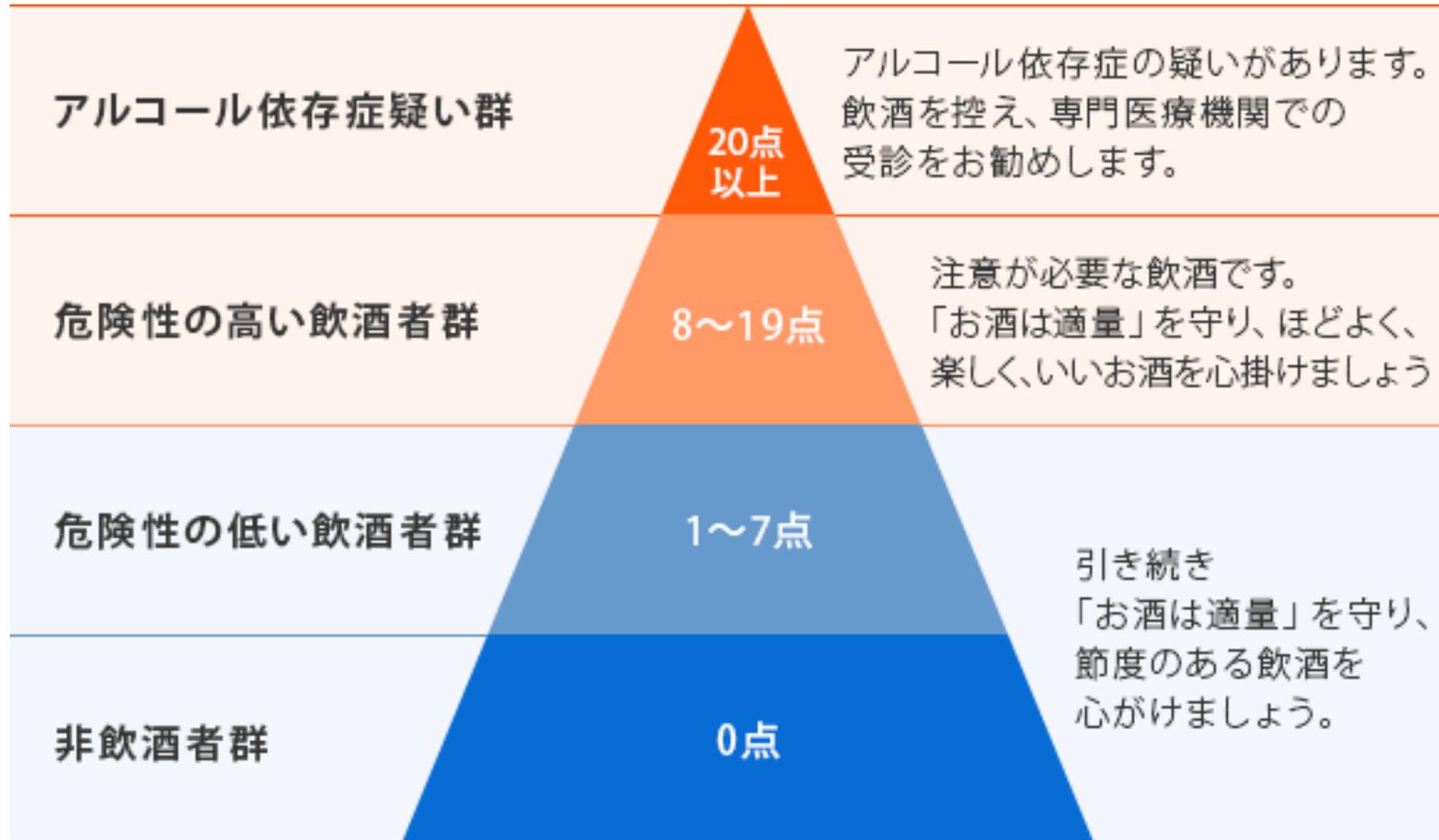
1 (0点) ない	2 (2点) あるが、 過去1年間に はない	3 (4点) 過去1年間に ある
-----------------	------------------------------------	---------------------------

10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすようにすすめたりしたことがありますか。

1 (0点) ない	2 (2点) あるが、 過去1年間に はない	3 (4点) 過去1年間に ある
-----------------	------------------------------------	---------------------------

# アルコール使用障害スクリーニング（AUDIT）

アルコール関連問題に対し、自己申告によるスクリーニングテスト  
現在の飲酒状況が「危険な飲酒」か判定する



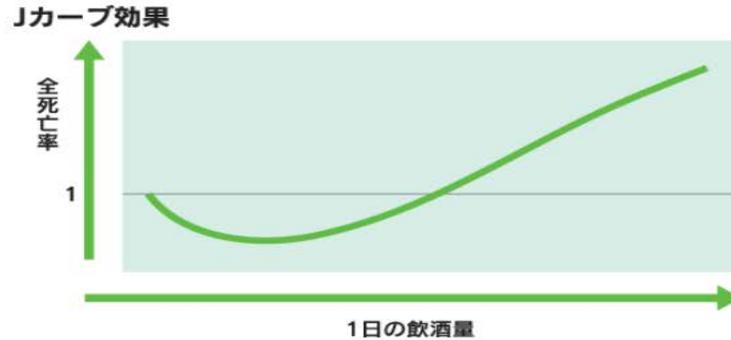
飲酒量や頻度などに関する10項目を0-4点で評価する。40点満点で、点数が高いほど、飲酒状況は危険

# $\gamma$ -G T とアルコール依存症（疑）

	$\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP)	健康診断結果			
		ある会社の全体		ある会社の支社	
		人数	%	人数	%
安全域	< 100	23975	96.5	1215	97.9
アルコール依存症 初期の疑い	100~300	800	3.2	25	2.0
アルコール依存症疑い	300<	76	0.3	1	0.1

# アルコールの効果・影響

## ・ 身体的メリット



適正な飲酒ならば…  
死亡率の低下  
リラックス効果

## ・ 社会的メリット



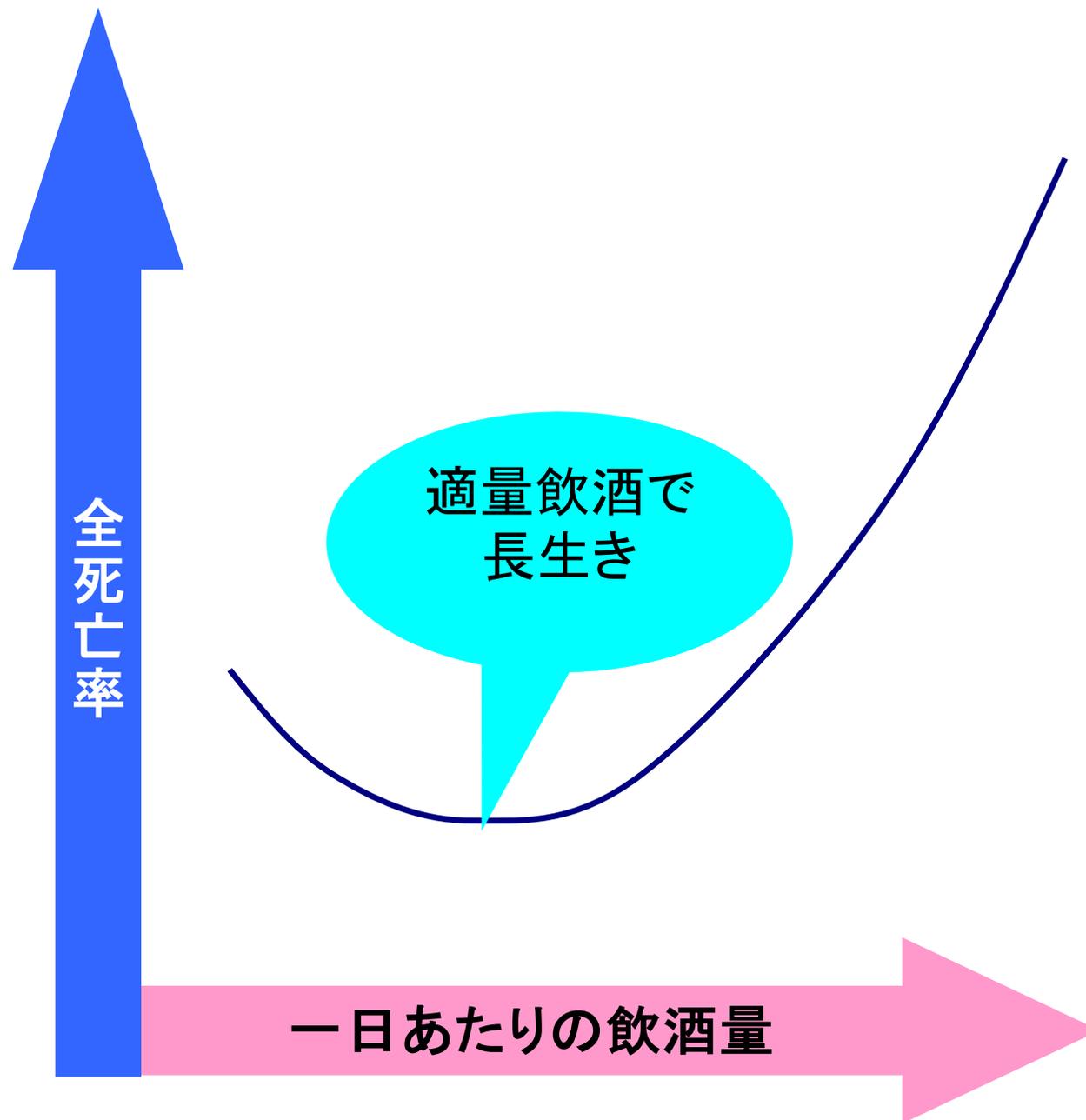
適正な飲酒ならば…  
コミュニケーションツールになる。

アサヒビール HP 参照

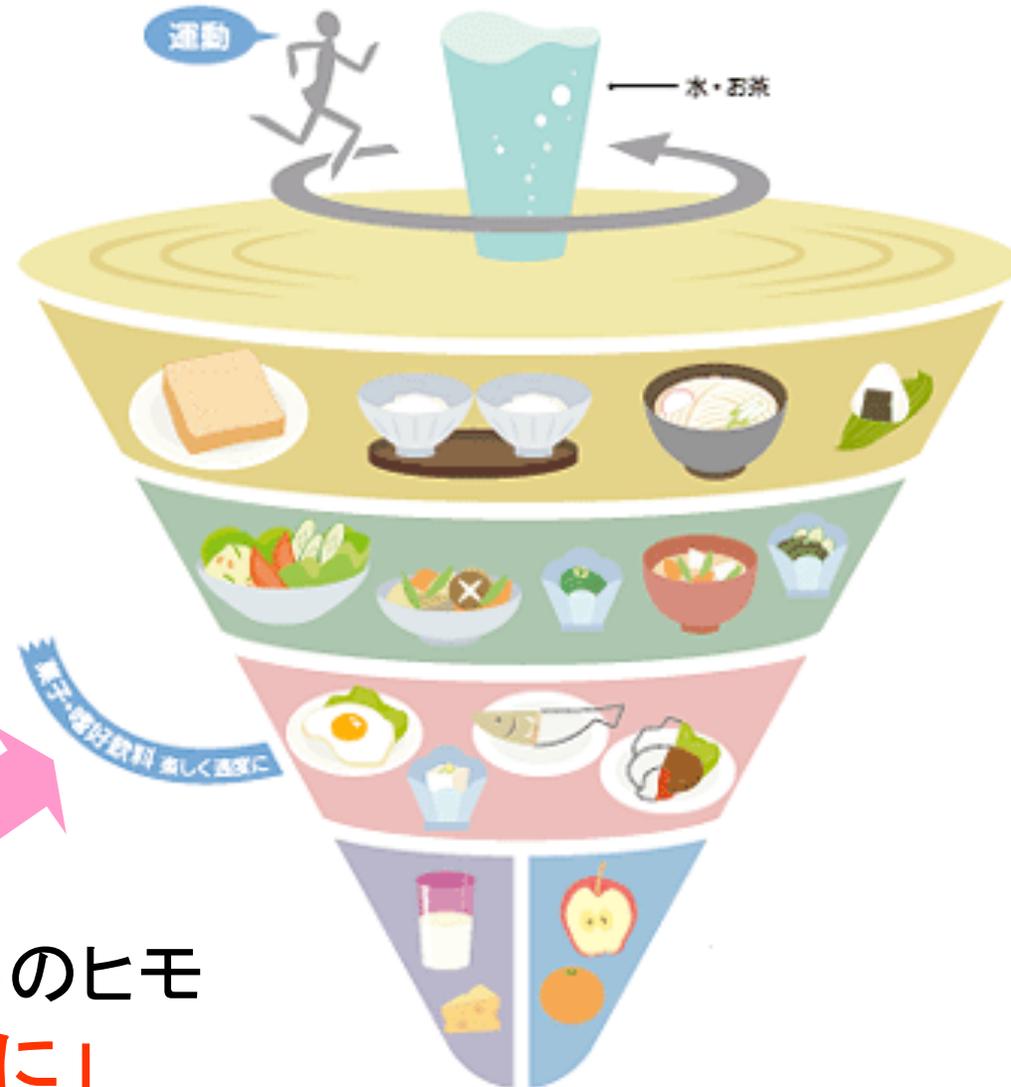
**適正**な飲酒**ならば**メリット多々。

# お酒の効用

- 食欲増進
- コミュニケーション
- 発想の転換
- 疲労回復
- 生活の彩り
- Jカーブ効果



# コマ ～食事バランスガイド～



アルコールは  
コマを回すためのヒモ  
「楽しく適度に」