

# お酒との上手な付き合い方






お酒は20歳になってから！

## 1. 飲酒の適正量

男性は純アルコール 20gまで

女性は純アルコール 10gまで

純アルコール20gの目安

				
ビール(中瓶1本)	清酒(1合)	焼酎(小コップ1/2)	ワイン(グラス2杯)	チューハイ
<b>500ml</b> ※5%	<b>180ml</b> ※15%	<b>70ml</b> ※35%	<b>210ml</b> ※12%	<b>500ml</b> ※5%

アルコール分解体質は個人差があります。お酒に弱い人や高齢者はこの基準よりも少なめを意識しましょう。飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。また、妊娠中・授乳中の飲酒は胎児・乳児の発育等に悪影響を及ぼすため避けましょう。

※ アルコール濃度

## 2. 飲酒のルール

「イッキ飲み」は絶対ダメ！

### 1. 食事と一緒にゆっくりと

イッキ飲みや空腹時の飲酒は悪酔いだけでなく、命にも危険があります。

### 2. 1週間のうち飲酒しない日を設ける

毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。

### 3. 入浴・運動・薬の服用中はNG

飲酒後の入浴・運動は危険！アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。

### 4. 定期的に健康診断を

血圧・血糖・脂質・肝機能などをチェックしましょう！

20歳を過ぎてからでも、お酒をすすめられても飲みたくない時

「お酒に弱い」「この後、車・自転車に乗る」

「妊娠・授乳中」「事故にあいたくない」など

わたしは 飲みません

自分なりの断り方で「飲まない」意思を相手にはっきりと伝えましょう。



# 3. エタノールパッチテスト

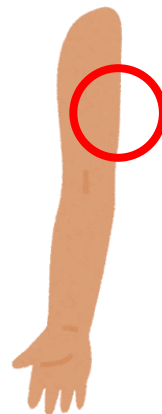
20分で分かる！  
あなたのアルコール分解体質

**準備物** 薬局やドラッグストアで購入できます。

- 絆創膏（ガーゼ部分に薬剤のついていないもの）
- 消毒用エタノール（エタノール濃度70%のもの）※ 市販のアルコールパッチもあります。

## 方法

- ① 絆創膏のガーゼ部分に、消毒用エタノールを2～3滴しみこませる。
- ② ①の絆創膏を上腕の内側○のあたりに貼る。
- ③ **【チェックポイントA】** 7分後に絆創膏をはがし、  
絆創膏を貼っていた部分の皮膚を見る（絆創膏は捨てる）。
- ④ **【チェックポイントB】** さらに10分後（最初に貼ってから17分後）  
に絆創膏を貼っていた部分の皮膚を見る。



**判定** 結果はあくまで目安であり、正確に出ない場合もあります。

### 【チェックポイントA】で皮膚が赤い

- ・お酒が飲めない体質（アルコール分解能力が全くない人）です。
- ・無理な飲酒はやめましょう。飲み会の席では「アルコールを分解出来ない体質です」とはっきりと伝えましょう。

### 【チェックポイントB】で皮膚が赤い

- ・お酒に弱い体質（アルコール分解能力が低い人）です。日本人の多くはこの体質だと言われています。
- ・自分の適正量を知り、楽しく安全に過ごせるようにしましょう。

### 【チェックポイントB】になっても皮膚の色に変化がない

- ・お酒を普通に飲める体質（アルコール分解能力がある人）です。
- ・たくさん飲んでいいということではありません。楽しく飲むことが出来るように、ほろよい程度にとどめ、人に無理矢理飲ませないようにしましょう。

※ アルコール分解体質は遺伝によるもので、後から変わることはありません。

### ストロング系に要注意

近年人気のストロング系チューハイ。アルコール度数9%の350ml缶1本に含まれ純アルコールは25.2g！1本でも男性の飲酒適正量を超えてしまいます。

### イッキ飲みは絶対ダメ！

短時間に大量のお酒を飲むと血中アルコール濃度が高まり、呼吸中枢が麻痺して、死に至る状態を引き起こします。  
**危険なイッキ飲みはしない！させない！**

エタノールパッチテスト考案者：久里浜医療センター名誉院長・顧問 樋口進先生  
参考：千葉県HP「飲酒と健康」・厚生労働省HP「e-ヘルスネット-飲酒」  
令和6年3月作成  
八千代市保健センター健康づくり課 TEL:047-483-4646 FAX:047-482-9513

八千代市HP  
お酒との上手  
な付き合い方

