

お酒と上手な付き合い方

お酒は20歳になってから！

1. 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性：純アルコール40g以上/日 女性：純アルコール20g以上/日

純アルコール20gの目安

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

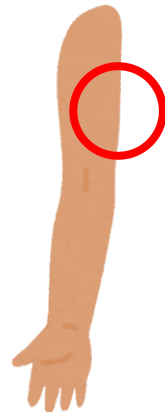
20分で分かる！
あなたのアルコール分解体質

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！

