

お酒との上手な付き合い方

お酒は20歳になってから！

1. 飲酒のルール

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。

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。

「イッキ飲み」は絶対ダメ！

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。

定期的に健康診断を

定期的に血圧・血糖・脂質・肝機能などをチェックしましょう！

「お酒を飲まない・飲ませない」

- 20歳未満
- 車や自転車の運転の予定がある
- 妊娠・授乳中
- お酒を体質的に受け付けない

法律で禁止されている場合や飲酒を避けることが必要な場合は、絶対にお酒を飲まない、飲ませないようにしましょう。

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。



2. 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

※ 標準的なアルコール濃度

				
ビール 500ml ※5%	日本酒 180ml ※15%	焼酎 約110ml ※25%	ワイン 約180ml ※14%	缶チューハイ 約500ml ※5%

注意 ストロング系缶チューハイ(※9%)は1缶(350ml)で25gの純アルコールが含まれます。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。

3. エタノールパッチテスト

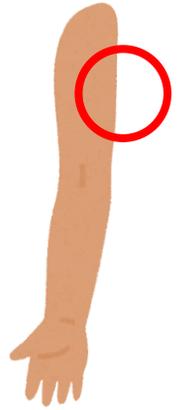
あなたのアルコール分解体質を調べてみましょう！

用意する物 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付いていないもの）
- 消毒用エタノール（エタノール濃度70%のもの）

方法 ※強いかゆみが出たり、ヒリヒリしたら、すぐにはがしてください。

- ① 絆創膏のガーゼ部分に、消毒用エタノールを2～3滴染み込ませる。
- ② ①の絆創膏を上腕の内側○の辺り（皮膚の柔らかいところ）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「アルコールを分解できない体質です」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。楽しく飲むことができるように、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。

妊娠・授乳中は禁酒を

- 妊娠中：赤ちゃんに、顔面などの奇形、脳の障害など、さまざまな悪影響が出る可能性があります。
- 授乳中：体内に吸収されたアルコールのほとんどは母乳に移行するため、その母乳を飲んだ乳児は成長が遅れることが知られています。

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」
厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

令和6年8月作成、令和7年11月改訂
八千代市 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

