



適度な飲酒

— 酒量を減らすには —

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 院長 樋口 進

企画：
日本医師会

No. 402

飲酒のメリットとデメリット

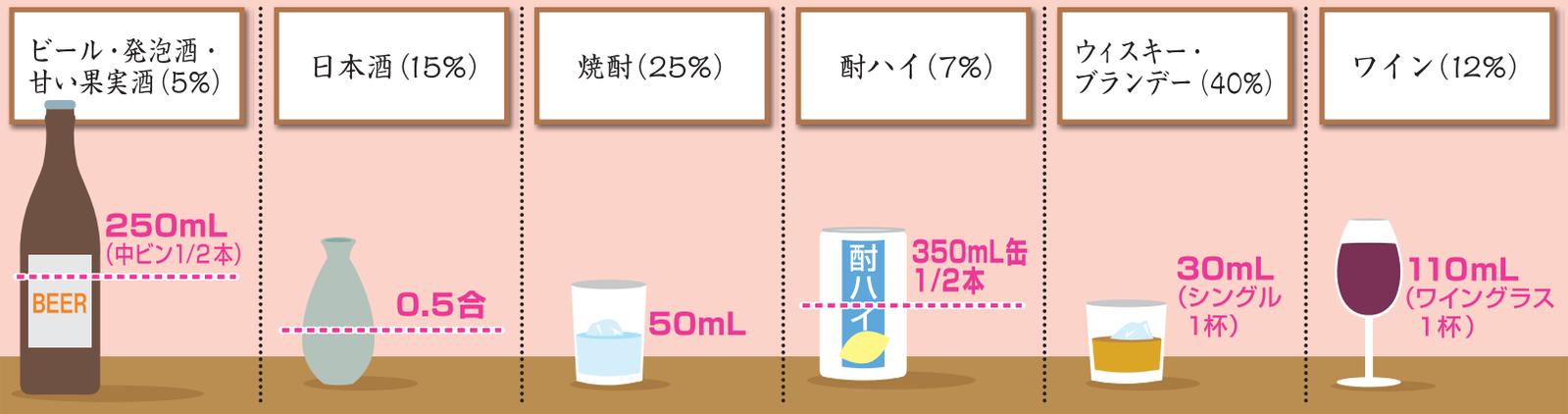
お酒は、心の緊張をほぐし、会話をはずませ、人間関係を円滑にします。ただし、飲み過ぎはいけません。少しなら、心筋梗塞や脳梗塞などの病気のリスクを下げるという報告もあります。

しかし、飲む量が増えると、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクが増し、社会への適応力を低下させます。

「適度な」とは

厚生労働省は“100%のアルコール10gを1ドリンク”として「1日平均、男性2ドリンク以下、女性1ドリンク以下」を適度な量の目安にしています。お酒の種類別に1ドリンクに相当する量を図にしました。ぜひご覧ください。年齢や体格、体質などで個人差はありますが、あなたの飲酒量はいかがですか。

図 1ドリンク(純アルコール10g)のお酒



減酒方法の詳細は久里浜医療センターホームページ (www.kurihama-med.jp) を参照してください。

減酒にチャレンジ

1日の平均飲酒量が、男性で4ドリンク以上、女性で2ドリンク以上の方は、減酒にチャレンジしましょう。

- ①自分の1日または1週間の飲酒量をチェックしましょう。
- ②無理せずにできる範囲で減らす目標を自分で決め、周囲に宣言しましょう。
- ③毎日の飲酒量を記録しましょう。たとえば、禁酒した日は◎、目標以内で抑えた日は○、飲み過ぎた日は×、とします。
- ④結果をみて、◎、○が多ければ自分を褒める。×が多ければ反省し、

再度挑戦してください。×の場合、目標を少し下げても大丈夫。人にみてもらうのも効果的です。年末年始はお酒を飲む機会が増えます。飲み過ぎに注意して、適度な飲酒を心がけましょう。

