

見直しましょう

飲酒習慣

年未年始をひかえ、飲酒の機会も多くなります。

成人の方には、お酒が心身に害を及ぼすことはわかっているけれど、やっぱり飲みたいたい、飲まなきゃいけない…。という方もいらっしゃると思います。お酒と上手につきあうためにも、次のポイントをおさえておきましょう。

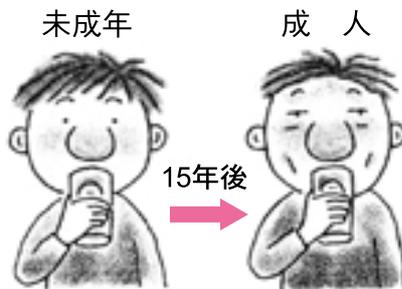
- ① 楽しく飲む。
- ② マイペースでゆっくりと
- ③ 食べながら飲む。
- ④ 自分の適量にとどめておく。
- ⑤ 週に2日は休肝日を
- ⑥ 遅くても夜12時までには切り上げる。
- ⑦ 1年に1回は健康診断を

また、10代の未成年の飲酒も法律で禁止されているにもかかわらず、年々増加傾向にあるようです。

日本では正月などに飲酒する風習があり、未成年でも飲酒に対する垣根が低いのが現状です。若い時からの飲酒は、成人以上に心身に及ぼす影響が大きく慢性化を招き、中年を迎えるころには、肝臓病をはじめさまざまな生活習慣病に移行します(図1)。また、短期間にアルコール依存症に陥り、命にかかわる危険性も高くなります。さらに、脳が委縮して知能低下が起こったり、骨の形成や性功能への悪影響も報告されています。

「ちょっとだけなら…」と成人の方も、未成年の飲酒を容認していませんか？ 実は未成年が初めてお酒を口にしたのは、親や親類などの勧めからというのが意外にも多いのです。それが常飲のきっかけになる場合も少なくありません。未成年は、絶対にお酒を飲まない、飲ませないようにしましょう(図2)。

図1



肝臓病発生

図2



Gateway drug (入り口薬)

未成年者にとっては飲酒を契機に他の薬物乱用や依存または非行などの引き金になることが多い。

“1日の適量”を守って、お酒を楽しもう

～節度ある適正飲酒の目安量～

ビールなら



中びん1本

日本酒なら



1台

焼酎(35度)なら



70ml(グラス1/2杯)

ウイスキーなら



60ml(ダブル1杯弱)

ワインなら



グラス2杯

※上記のうちいずれか一種類

※飲酒習慣のない人にこの量の飲酒を勧めるものではありません。

出典：県民の健康づくり計画「健康実現えひめ2010」