

# こんな呑み方は危ない！

～お酒の上手な付き合い方～

あなたは大丈夫ですか？一つでも当てはまったら危険(レッドゾーン)です！

- お酒を飲むとつい食べ過ぎてしまう
- お酒を飲まないと思えない
- 高アルコールのお酒を好んで飲むようになってきた
- 休みの日は朝から酒を飲む
- 相手の許可を得ずに酒のおかわりを注いでしまう
- 二日酔いで運転することがある

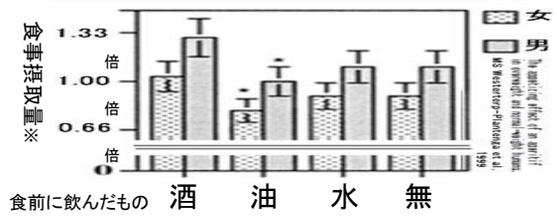


## 1. ビールっ腹を生むお酒の食欲増進作用！

実はお酒自体には太る作用はありません。しかし、お酒を飲むと食欲が増してしまい、自然と食事が通常時の約1.3倍に！この過剰摂取分が脂肪として身体に溜まっていき、肥満の原因になるのです。

お酒を飲むときは食べ過ぎにならないよう、あらかじめ食べるものを決めておくなど、食事に十分注意しましょう。

酒だけが食事摂取量を増加させる



## 2. 寝酒は一利はあるが百害あり！



寝酒のメリット	寝酒のデメリット
<ul style="list-style-type: none"> <li>・入手が容易</li> <li>・麻酔作用による強制入眠</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二日酔いしやすくなる</li> <li>・中途覚醒しやすくなる</li> <li>・眠りが浅くなる</li> <li>・肝臓に負担がかかり全身に悪影響</li> <li>・いびき・睡眠時無呼吸症候群が悪化</li> <li>・耐性がつきやすい(飲む量が増加)</li> </ul>

アルコールの麻酔作用を利用するとよく寝付きますが、睡眠を酒に頼っていると徐々に耐性がつき、より沢山飲まないと眠れなくなります。そうすると体への有害な作用が増すだけでなく、アルコール依存症にも近づきます。「楽しく飲んだら寝てしまう」のは仕方ないことですが、「寝るために飲む」のは依存症への第一歩です。不眠症で悩んでいるのであれば、お酒に頼らず医師等と相談して適切な対処をするようにしましょう。

## 3. 濃いお酒好きは耐性がついてきたせいかも！？

人によって飲める量に差はありますが、健康に良い飲酒量は日本酒換算で1日1合、日本人の一般的な肝機能の人であれば1日2合が健康の限界であり多くの人はその程度の飲酒量に自然になります。

しかし、睡眠や1日の楽しみをお酒に頼っていると次第に酒に耐性がつき、気持ち良い状態(酩酊状態)になる為に必要なアルコール量はどんどん増えてしまいます。大量のアルコールを摂取する為には低濃度のお酒では大量の水分も飲む必要があるため次第に好まなくなり、ウイスキーのロックのような高濃度のお酒を自然と好むようになります。

普段から少しでもアルコール摂取量を抑えるよう心がけ、濃いお酒は水で割るなどして薄めて飲むようにしましょう。

ビール(アルコール度数5度) ……………	中びん1本(500ml)
日本酒(アルコール度数15度) ……………	1合(180ml)
焼酎(アルコール度数25度) ……………	0.6合(約110ml)
ウイスキー(アルコール度数43度) ………	ダブル1杯(60ml)
ワイン(アルコール度数14度) ……………	1/4本(約180ml)
缶チューハイ(アルコール度数5度) ……	1.5缶(約520ml)

## 4. アルコール依存症は病気です。

「アルコール依存」とは、「お酒が体に入っていないと安心できなくなってしまう」状態です。こうなるともはや生活を楽しむの為のお酒ではなく、「生活を破壊してでも飲む」という状態になってしまっています。

アルコール依存症は本人の力だけでは改善が難しく、また周囲も対応に困る場合が多いです。専門的な支援、治療が必要です。

身近にアルコール依存症と思われる方がいる場合には、産業医や近くの医療機関等で相談するか、右の機関等へ御相談下さい。

以下で2つ以上当てはまるときは依存症の可能性あり！

- 飲酒量を減らさなければと思っている
- 飲酒について意見をされて煩わしく思ったことがある
- 飲酒について罪悪感や自責感をもったことがある
- 朝からお酒を飲んだことがある

### 福島県精神保健福祉センター

〒960-8012 福島市御山町8-30  
TEL: 024-535-3556, FAX: 024-533-2408  
相談電話(専用): 024-535-5560

## 5. 飲めるかどうかは遺伝で決まる。



体がお酒を処理できるかどうかはほぼ遺伝で決まっています。また体調によっても変化します。とくに飲み会の席などでは、個々人の体質・体調に合わせて適量飲めるよう、お互いに心がけましょう。

ALDH2 遺伝子の数	2個 (58%)	1個 (35%)	0個 (7%)
飲めるかどうか	よく飲める	あまり飲めない	飲めない(すぐ酔う)
適量	1~2合	1合以下	飲まない

## 6. 二日酔いは酒が残ってる証拠！運転は絶対×！翌日残らない程度の飲酒を！

体から完全にお酒が抜けるまでに一般に「日本酒1合あたり約3時間」かかります！(例:3合なら9時間)

酔っぱらっている為、まだアルコールが6割ほど残っていても「酔いがさめた」と錯覚する人もいます。注意しましょう。