

あなたの飲酒量はどのくらいでしょうか？

このパンフレットは、生活習慣病のリスクを高める量(1日あたりの平均純アルコール摂取量が40g以上)を飲酒している男性に、お酒に関する正しい知識を得て、飲酒量をうまくコントロールできるようになってもらうためのツールです。

以下の項目に該当していませんか？

- 肥満、高血圧、脂質異常症※¹、高血糖、肝機能障害、高尿酸血症などを指摘された
- 健康診断などで飲酒量が多いと指摘された
- お酒の飲み方の相談を希望

身体や生活に及ぼすアルコールの影響、適切な飲酒量について理解を深め、お酒との付き合い方を見直してみましょう。そして、今あなたにできるところから少しずつ始めてみましょう。



生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日あたり平均純アルコール40gとした理由

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症※¹などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。また、死亡(すべての死因を含む)、脳梗塞、虚血性心疾患※²は、男性では飲酒量が44g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっています。そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。

※¹ 血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を、脂質異常症といいます。LDLコレステロール(悪玉コレステロール)の増加、HDLコレステロール(善玉コレステロール)の減少、トリグリセリド(中性脂肪)の増加が動脈硬化の促進と関連します。

※² 心臓の筋肉に血液がいかなくなる病気で、狭心症、心筋梗塞などが含まれます。



男性編

習慣を変える、未来に備える
あなたが決める、お酒のたしなみ方

純アルコール20g(1合)とは？



上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認したうえで計算してください。グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。

要注意!



ストロング系のお酒 度数9%、1缶に含まれるアルコール量

350ml ⇒ 25g(1.3合) 500ml ⇒ 36g(1.8合)

※2缶飲むと40g(2合)を超えます ※1缶だけでほぼ40g(2合)に達します



生活習慣病のリスクを高めない量を心がけ、週に1~2日は休肝日を作りましょう。

あなたはどのくらいの頻度で、どのくらいのアルコール量を飲んでいますか？

1日あたりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう。

計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times \left[\frac{\text{アルコール度数 (\%)}}{100} \right] \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

アルコール量計算のお役立ちサイト



お酒の量と度数(%)を入力すれば、アルコール量を計算できる無料のサイトやアプリがありますので、そちらも活用してみてください。

*アルコールの比重

あなたの飲酒状況が、下表の赤色に該当する場合、生活習慣病のリスクを高めてしまう量を飲んでいるため、飲み方の見直しが必要です。

飲酒状況の評価¹⁾ 1日あたりの平均純アルコール摂取量

	20g (1合) 未満	20~40g (1~2合) 未満	40~60g (2~3合) 未満	60~100g (3~5合) 未満	100g (5合) 以上
毎日			生活習慣病の リスクを高める量 を飲酒している方		
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日					

飲酒頻度

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している方は、「飲酒日記」(12ページ参照)を活用し、毎日の飲酒状況を記録して、飲み方を振り返りましょう。

※一時多量飲酒(過去30日間で一度に純アルコール摂取量60g以上)の方や飲酒に関する不安や悩みのある方も相談が必要です。

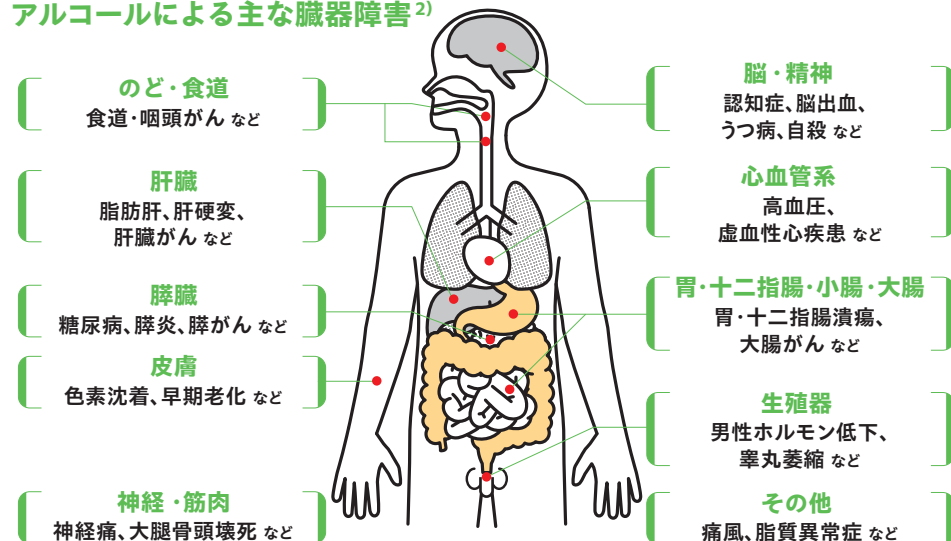


1) 厚生労働省、第3回第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会(2022年10月12日開催) 資料1-1

飲酒は肝臓だけでなく、あらゆる臓器に影響を及ぼします

男性の場合、1日あたりの平均純アルコール摂取量が40g(2合)以上になると、生活習慣病のリスクが高まります。また、脳や精神面にも影響を及ぼし、認知症やうつ病の原因にもなります。あなたの健康診断やがん検診の検査結果はどうでしたか？ 肥満、血圧、中性脂肪(トリグリセリド)、血糖値、肝機能、尿酸値などの検査の結果は、飲酒量と関係している場合があります。

アルコールによる主な臓器障害²⁾



お酒を飲まない人と比較した死亡リスク

飲酒量が増えると死亡リスクが高まります。



[※]死亡リスクが1を超えると、お酒を飲まない人と比べて、死に至る危険性が高くなります。

飲酒量を減らした分だけ血圧が低下したり、高カロリーであるお酒の量を減らすことで肥満の予防が期待できたりします。飲酒量を減らすと、様々な病気の発症リスクや死亡リスクの上昇をおさえることができます。

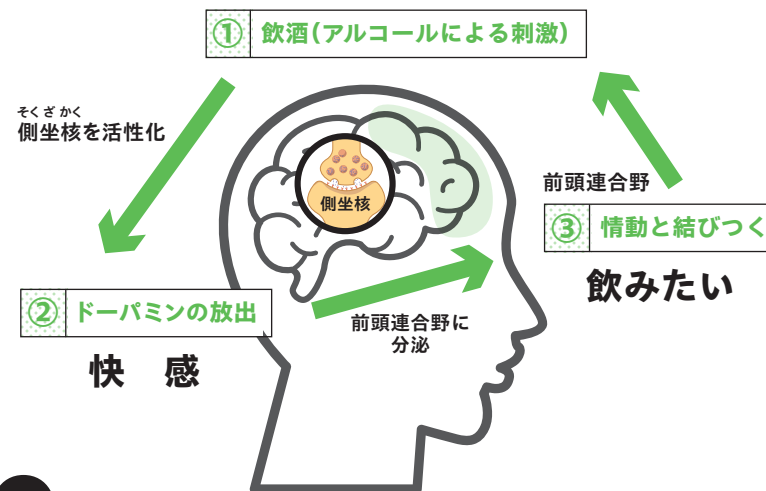


なぜ飲んでしまうのか？

お酒を飲んでしまう原因には、脳の仕組みが関係しています。

アルコール摂取の繰り返しにより、快楽に関連する脳内物質であるドーパミンが増加し、さらに飲酒量が増えてしまいます。

飲酒してしまう脳の仕組み³⁾



①~③の繰り返しにより飲酒行動が強化されていきます。このような脳のメカニズムから、最初はいくらか飲酒量をコントロールできていても、いずれ難しくなってしまいます。

【寝酒はなぜ悪い？】

眠れないときにお酒を飲む方が多いですが、寝酒は不適切な睡眠の習慣として代表的なものです。はじめは寝つきがよくなると感じられる場合もありますが、寝酒を続けるうちに慣れが生じ、はじめと同じ作用が得られなくなります。寝ついたあとの眠りが浅くなり、目が覚めやすくなってしまいます。また、お酒には利尿作用があることからトイレに起きてしまうことが多くなります。温かい飲み物を飲んだり、軽いストレッチをしたりするなど他のリラックス方法を使った不眠への対処法を探してみましょう。



あなたの場合は？

世代ごとの飲酒による健康への影響とアルコールの分解(代謝)能力

飲酒による健康への影響やアルコールの分解(代謝)能力は年齢や体質などで異なってきます。

あなたの場合はどうでしょうか？現在の健康状態とあわせて、飲酒による健康への影響やアルコールの分解能力について一緒に考えてみましょう。



20～30歳代

短時間で大量のお酒を飲むことが多い世代

気をつけたい病気
急性アルコール中毒

飲酒による健康への影響

- アルコールに慣れていない分、影響を受けやすい。
- 自分に合った飲み方が分かっていない場合、大量のお酒を短時間で飲み、血中アルコール濃度※を急激に高めてしまうことがある。特に20歳代では他の年代と比べて、急性アルコール中毒で救急搬送されるケースが圧倒的に多い⁴⁾。



成人でも18～19歳の方の飲酒は法律で禁止されています。



40～60歳代

飲酒者が最も多い世代

気をつけたい病気
高血圧、糖尿病、
がんなどの
生活習慣病

飲酒による健康への影響

- 生活習慣病を発症しやすくなる世代。飲酒により、その発症リスクが高くなる。
- たばこを吸う人は、毎週の飲酒により発がんリスクが2倍以上になることもある。

65歳以上の方は次のページの「70歳代～」もご覧ください。

※ 血中アルコール濃度

血液に含まれるアルコール濃度のこと。アルコールは胃と小腸で吸収され、主に肝臓で分解されます。分解されるまでにアルコールは血流にのって全身にいきわたり、脳や他の組織に様々な作用を及ぼします。そのため血中アルコール濃度が高いほど、身体への負担が大きくなります。



70歳代～

飲酒者が増加傾向にある世代

気をつけたい病気
認知症、転倒・骨折

飲酒による健康への影響

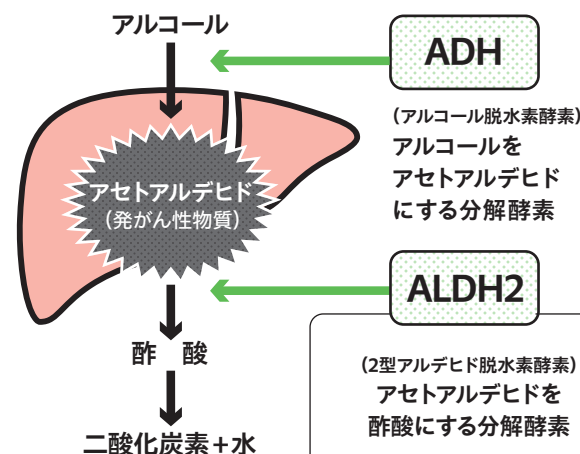
- 生活習慣病以外の疾患も発症しやすくなり、飲酒により、その発症リスクが高くなる。
- 飲酒による転倒リスクも高い。

分解(代謝)能力

肝機能の低下、身体に占める水分量の低下により、中高年者に比べて、血中アルコール濃度※があがりやすい。

遺伝的にアルコール分解酵素の働きが弱い人またはその働きをもたない人

日本人の約半分(44%)はお酒に弱い、またはお酒を飲めない



遺伝的にアルコールの分解酵素の働きが弱い、またはもたないため、アルコールが分解されにくく、血中アルコール濃度※があがりやすい。

この酵素の働きが弱い、またはもたない場合、身体に悪いアセトアルデヒドが分解されず、顔が赤くなったり、動悸、頭痛などが起きたりする(フラッシング反応)。

高齢者やアルコールの分解酵素の働きが弱い人はより少量の飲酒が適当です。遺伝的にアルコール分解酵素の働きをもたない人は、少量でも飲まないようにしましょう。

年齢や体質以外に、性別や状況によっても分解速度が変わってきます。



4) 東京消防庁、「他人事ではない急性アルコール中毒」

血中アルコール濃度があがるスピードをゆるめる方法はある？

胃や小腸からのアルコールの吸収をゆるやかにし、血中アルコール濃度があがるスピードをゆるめるため、以下を心がけましょう。

- 空腹で飲まない
- バランスのよい食事と一緒に摂取する
- 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ゆっくり飲む

飲酒するときに避けることは？

飲酒により運動機能や認知機能などが低下します。飲酒をするときは、けがや事故を起こさないように、以下の行動は避けるようにしましょう。

- 運転
- 機械の操作
- 危険なことや技術を必要とする作業
- 運動
- 入浴
- 誰かの世話や管理をする

不安や不眠の解消のためにお酒を飲まない、薬と一緒にお酒を飲まない、ということも大切です。お酒は不安や不眠をさらに悪化させたり、薬の効果を増強・減弱させたりします。



お酒を減らすための お役立ちシート



あなたに合ったお酒を減らす理由と その方法を考えてみましょう

「お酒の飲み方の見直しシート」を使って、
無理なくできるお酒の減らし方を考えてみましょう。

Step 1

①自分の普段の飲酒量や頻度、
飲み方を正確に理解しましょう。
飲み会では普段よりたくさん
飲んでしまうといったことなどは
ありませんか？

②お酒に関連した健康への影
響が出ていないか(健康診断の
結果など)、生活上の問題がな
いかを確認しましょう。

③あなたにとってお酒を減らす
と良い点をイメージして、理由を
考えてみましょう。

記入見本 あなたが決める、お酒のたしなみ方(男性編)と併せてご活用ください。

お酒の飲み方の見直しシート

Step 1

①初めの飲酒量や飲酒頻度、アルコールに関する健康状態など

1日あたりビール1本(20g)、ストロングチューハイ1本(40g)でトータル60g、
γ-GTPが高め

あなたにとってお酒を減らすと良い点(メリット)

メリット1 目覚めがスッキリする日が増える

メリット2 お酒に使っていたお金で本が買える

Step 2

②お酒を飲むきっかけ・状況と対処方法

	お酒を飲むきっかけ	飲酒の状況 (相手、場所など)	対処方法 (無理なく取り組めるようなものに○や印をつけよう)
1	仲間と食うとき 職場のつきあい	居酒屋で オンラインで	お酒と一緒にご飯を食べよう(すま) コップは使わない(ノンアルコールやお水で代わり)に飲む 飲む量を減らす(量を減らす) 酔った時間を決める
2	暇なとき 職場のつきあい	家で 家で お家で	温かい飲み物を飲む 軽いストレッチをする リラックス音楽を聴く

Step 2

①日頃、お酒を飲むきっかけと
状況をいくつか具体的に思い出
してください。
(具体例は次のページ参照)

②お酒を減らすために、あなた
ができそうな方法(行動)を具
体的に考えてみましょう。
(具体例は次のページ参照)



今日からお酒を減らすために
取り組みそうな対処方法を選びましょう。



「お酒の飲み方の見直しシート」は
こちらからダウンロードできます。

飲むきっかけ、 お酒を減らすための対処方法

◆お酒を多く飲んでしまうのはどのようなときですか？

- | | | |
|---|---------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ お祝い | ☐ 食事中 | ☐ イライラするとき |
| ☐ 飲み会 | ☐ 仕事のあと | ☐ 気分が落ち込んだとき |
| ☐ 特定の人たちと
一緒にいるとき | ☐ 週末 | ☐ 眠れないとき |
| ☐ 他の人たちが
飲酒しているとき | ☐ 給料日のあと | |

◆お酒を多く飲みすぎないための対処方法と飲み方

「お酒を減らすために何ができるだろうか？」と考えることは簡単ではないですが、事前
に対処方法を考えておくことは大切です。以下を参考にしながら「お酒の飲み方の見直し
シート」に対処方法を記載しましょう。

飲むとき

- ☐ バランスのよい食事と一緒に摂取する
- ☐ 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ☐ 週に数日は、アルコールをノンアルコール
飲料に置き換える
- ☐ 飲むときは1日あたりの平均純アルコール
摂取量を40g(2合)以内に作る

誘われたとき

- ☐ 飲み会などでお酒を注がれないように
コップやグラスを空にしない
- ☐ オンライン飲み会(パソコンや携帯などを
使ったビデオ通話で行われる飲み会)では
あらかじめ終了時間を決めておく
- ☐ 周囲に減酒していることを宣言する
- ☐ 仕事のあと同僚と飲酒する日数を制限する
- ☐ 友人から飲み誘われたら、ランチを提案してみる

飲みたくなかったとき

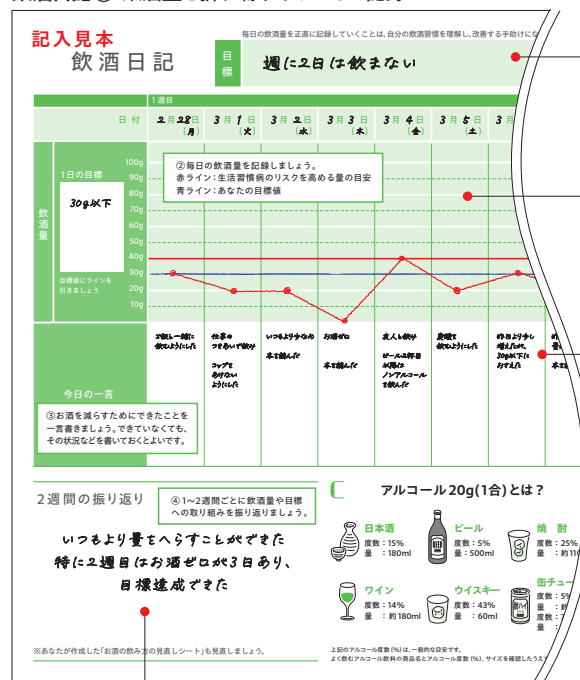
- ☐ 飲酒しないで、家に帰る
- ☐ 飲酒以外のストレス
解消法を見つける
- ☐ 運動など、他の活動を見つける
- ☐ 趣味をもつ
- ☐ 家族に心配事を話す
- ☐ お酒を飲まなくても話ができる
相手を見つける



毎日の飲酒状況を記録しましょう

「飲酒日記」に目標を記入して、今日から早速取り組んでみましょう。

飲酒日記① 飲酒量を折れ線グラフにして記録



Step 3

①あなたが今日から2週間～1か月間、無理なく取り組みそうな目標にしましょう。

②毎日の飲酒量を記録しましょう。
赤ライン：生活習慣病のリスクを高める量の目安
青ライン：あなたの目標値

③お酒を減らすためにできたことを一言書きましょう。できていなくても、その状況などを書いておくといいです。

飲酒日記② 飲酒量の数値(グラム数など)を記録

飲酒日記

私の目標

日付	飲酒量(グラム数など)	今日の感想
3月1日		
3月2日		
3月3日		
3月4日		
3月5日		
3月6日		
3月7日		
3月8日		
3月9日		
3月10日		
3月11日		
3月12日		
3月13日		
3月14日		
3月15日		
3月16日		
3月17日		
3月18日		
3月19日		
3月20日		
3月21日		
3月22日		
3月23日		
3月24日		
3月25日		
3月26日		
3月27日		
3月28日		
3月29日		
3月30日		
3月31日		

※あなたが作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も見直しましょう。

定期的に飲酒量や目標への取り組みを振り返りましょう



しばらく取り組んでみて、今の目標を続けることは無理そうだ、もしくは難しい目標に挑戦したいと思ったら、途中で目標を変えても構いません。

目標を達成していなくても大丈夫です。
まずは面談に来て、目標に取り組むうえでの悩みや不安、取り組めなかった理由など、ぜひ私たちに教えてください。

次の面談が予定されている場合は、「飲酒日記」を持っていきましょう。

アルコールの情報・相談先一覧

厚生労働省 e-ヘルスネット 飲酒
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alccohol>



厚生労働省 保健所
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/hokenjo/



全国精神保健福祉センター長会 精神保健福祉センター
<https://www.zmhwj.jp/centerlist.html>



精神保健福祉センターは、心の問題や病気について幅広く相談できる支援機関です。医師などの専門家が在籍し、飲酒で抱えている問題などの相談、情報提供などを行っています。

相談窓口

「飲酒日記」以外に1日のやることリストを作成することもよいでしょう。
飲酒の習慣を別の習慣に置き換えて予定を立ててみましょう。



「飲酒日記」は2種類あります。
使いやすいものをダウンロードしてください。



飲酒日記①
飲酒量を
折れ線グラフにして記録



飲酒日記②
飲酒量の数値
(グラム数など)を記録

飲酒日記

目
標

		1 週目								2 週目							
日 付		月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()		
飲 酒 量	1日の目標																
	100g																
	90g																
	80g																
	70g																
	60g																
	50g																
	40g																
	30g																
	20g																
10g																	
今日の一言																	

2 週 間の 振り返り

アルコール 20g(1合) とは？



日本酒

度数：15%
量：180ml



ビール

度数：5%
量：500ml



焼 酎

度数：25%
量：約110ml



ワイン

度数：14%
量：約180ml



ウイスキー

度数：43%
量：60ml



缶チューハイ

度数：5%
量：約500ml
度数：7%
量：約350ml

アルコール量(g) の計算式

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8*

*アルコールの比重

例) ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数5%

500 (ml) × [5 (%) ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

アルコール量計算のお役立ちサイト

アルコール量の
換算早見表



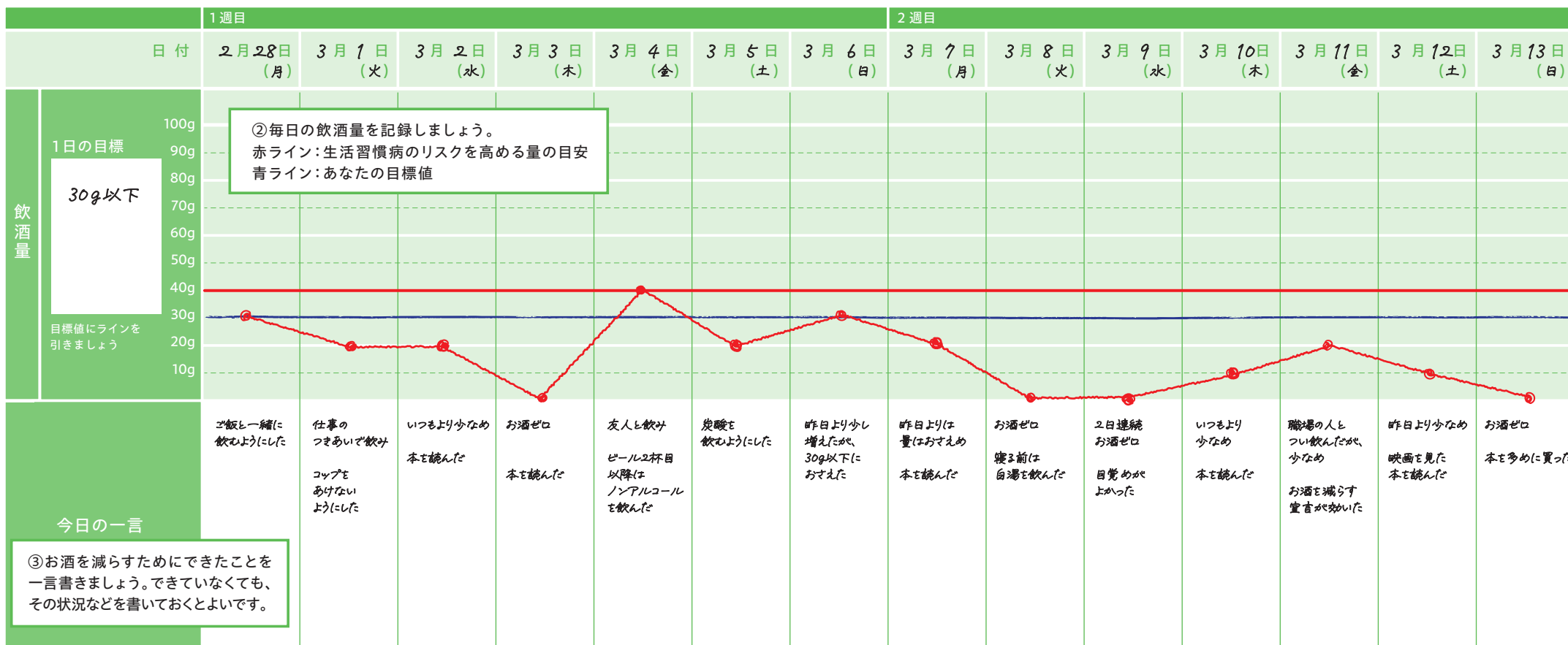
記入見本 飲酒日記

毎日の飲酒量を正直に記録していくことは、自分の飲酒習慣を理解し、改善する手助けになります。

目標

週に2日は飲まない

①あなたが今日から2週間～1ヵ月間、無理なく
取り組みそうな目標にしましょう。

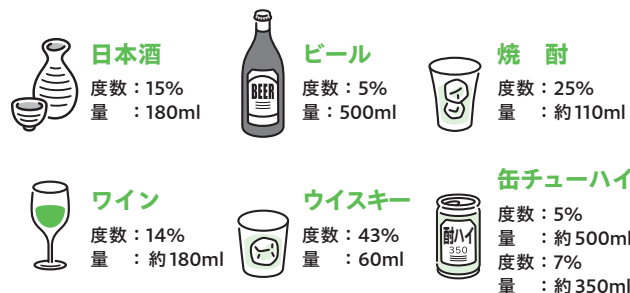


2週間の振り返り

④1～2週間ごとに飲酒量や目標
への取り組みを振り返りましょう。

いつもより量をへらすことができた
特に2週目はお酒ゼロが3日あり、
目標達成できた

アルコール20g(1合)とは？



アルコール量(g)の計算式

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8*

*アルコールの比重

例) ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数5%

500 (ml) × [5 (%) ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

アルコール量計算のお役立ちサイト

アルコール量の
換算早見表



※あなたが作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も見直しましょう。

上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。
よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認したうえで計算してください。