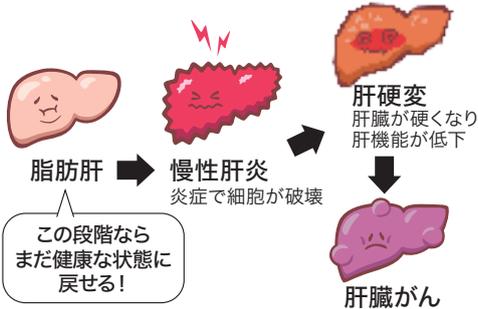


破滅ルートをたどると...

お酒の飲みすぎで肝障害になった場合、初期症状の脂肪肝を放置すると、肝炎、肝硬変と進み、肝臓がんへと進行することもあります。

■アルコール性肝障害の推移



飲酒ガイドライン※による病気別発症リスク

一方で、アルコールの害は肝臓だけではありません。日本初の飲酒ガイドラインによると、右表のように、少量でもさまざまな病気の発症リスクを高めることが指摘されています。

病名	純アルコール量 (1日分)	
	男性	女性
脳出血	20g	少量でも
脳梗塞	40g	11g
高血圧	少量でも	少量でも
胃がん	少量でも	20g
大腸がん	20g	20g
肝臓がん	60g	20g
乳がん	-	14g

少量でもリスクに!
大腸がんは
ビール1本でも
リスクあり!?

※厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

回避するためには?

1日や1週間に飲む量を決める

1日の純アルコール量※20gを目安にしましょう。女性・高齢者・お酒に弱い人などはより少なめに。

※純アルコール量=お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8

意外と少ない! 純アルコール量20gの目安

- 中びん・ロング缶 5% 500ml
- グラス2杯 12% 200ml
- 1合 15% 180ml
- 1缶 7% 350ml
- ダブル1杯 43% 60ml

ここをチェック!

どうして
女性の方が
少ないの?

- 男性よりもからだが小さく、肝臓が小さいため、分解できるアルコール量が少ない
- 男性よりも体内の水分量が少なく、血中のアルコール濃度が高くなりやすい
- 女性ホルモンには肝臓のアルコールの代謝を遅らせる作用がある

女性は10gまでを目安にするとよいでしょう

スマートに飲むヒント

お酒を減らすには、まず普段の飲酒量を把握することが大切です。左図の目安より多い場合は、次のことにチャレンジしてみましょう。

- 1週間のうちに飲まない日をつくる
- 食事と一緒に飲む
酔いが回りにくくなり、二日酔いや悪酔いの予防に。
- 水や炭酸水、ソフトドリンクなどを合間に飲む
飲みすぎを防ぐだけでなく、脱水症状を防ぎ、アルコールの分解や吸収を和らげます。
- ノンアル・微アル・低アルを選ぶ
人工添加物が含まれている場合があるため、飲みすぎに注意。
- 長時間飲み続けない
- 家に買い置きしておかない

実現できそうな
目標を具体的に
立てると◎

1日 ____ 杯まで
1週間 ____ 杯まで
飲むのは ____ 時まで
____ 時間以上は飲まない
など



- ▶短い時間で大量に飲む
- ▶不安や不眠解消のために飲む
- ▶薬と一緒に飲んだり、薬の服用前後に飲む
- ▶飲酒中・後に運動や入浴などからだに負担をかける



**お酒の悩みがある人は、
専門家に相談を。**

どうしてもお酒をやめられない(減らせない)、お酒が原因でトラブルが起きている人は、アルコール専門外来などの専門家に相談することもおすすめです。専門家による治療やアドバイスを受けることが、問題解決の糸口となります。