

健康だより Vol.43

～師走はアルコールの特集です～

令和7年12月1日発行
宮城県教育庁福利課福利健康班
公立学校共済組合宮城支部

○お酒と上手な付き合い方

アルコールは、適量であれば百薬の長となります BUT、飲み過ぎると、肝機能障害、膵炎、痛風などの身体的健康問題や、アルコール依存症などの精神的健康問題を引き起こします。

忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなる時期を迎える前に、アルコールについておさらいし、普段の日やイベント時の飲酒量を振り返り、純アルコール量や、アルコール分解時間などを確認しておきましょう。



○飲酒による身体への影響

飲酒した際、お酒に含まれるアルコールの大半は、小腸から吸収され、血液を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。

体质的に分解酵素のはたらきが弱いなどの場合には、少量の飲酒で体調が悪くなることもあります。また、飲みすぎた場合には、いろいろな臓器で病気が起こる可能性があります。

1) 疾病発症等のリスク

《急激に多量のアルコールを摂取した場合》

急性アルコール中毒

- ・意識レベルの低下
- ・嘔吐
- ・呼吸状態の悪化など



《長期にわたって大量に飲酒した場合》

- ・生活習慣病
- ・肝疾患・膵臓疾患
- ・がん
- ・アルコール依存症など



2) 行動面のリスク

過度なアルコール摂取により運動機能や集中力の低下等が生じます。

・飲酒後に適切ではない行動をとることによる怪我や他人とのトラブル

例) 路上や公共交通機関でのトラブル、暴力行為など

・紛失物の発生

例) 金銭等や機密書類、ノートパソコンやUSBメモリ等の紛失など

・火気を伴う器具類などの利用や、高所での作業による事故などの発生



○健康に配慮した飲み方

・自らの飲酒状況等を把握する。

・あらかじめ量を決めて飲酒する。

・飲酒前、飲酒中に食事をとる。

・飲酒の合間に水(または炭酸水)を飲む。

・一週間のうち、飲酒をしない日を設ける。

○避けるべき飲み方

・一時多量飲酒(特に短時間の多量飲酒)

・他人への飲酒の強要

・不安や不眠を解消するための飲酒

→体がアルコールに慣れるため、日に日に飲酒量が増えます。

内科や心療内科を受診し、相談してみましょう。

・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒

・飲酒中、飲酒後の運動や入浴



○アルコールウォッチ

飲んだお酒の種類と量を選択することで純アルコール量と分解時間を簡単に把握でき、飲酒や飲酒後の行動の判断のために活用されることを目的に厚生労働省で作成されたツールです。

普段の日やイベント時の飲酒量を振り返り、純アルコール量と分解時間をチェックしてみましょう。



※イメージです

翌日の運転などを考慮し、飲酒運転にならないよう適切なアルコールの量にしましょう！

厚生労働省アルコールウォッチツール：<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>
アルコールウォッチ POP：<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001328045.png>



アルコールウォッチ
二次元コード

○1日の飲酒の適量

純アルコール量で1日20g（2ドリンク※）程度とされています。

女性、高齢者、お酒の弱い方はこれより少ない量が適量です。

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)

男性では40g(4ドリンク)以上、女性では20g(2ドリンク)以上

※1ドリンク＝純アルコール10g

〈純アルコール20g〉 ※ほとんどの酒類の缶パッケージには純アルコール量が記載されています。

日本酒(15度)180ml	ウイスキー(43度)約60ml
ビール(5度)500ml	チューハイ(5度)約500ml
焼酎(25度)約110ml	チューハイ(7度)約350ml
ワイン(14度)約180ml	



参考文献：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」 <https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/001217871.pdf>
厚生労働省「みんなに知ってほしい飲酒のこと」 <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001368730.pdf>

【令和7年度 教育庁本庁の衛生管理目標（10月～12月）】

※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

からだの目標 『今よりも運動時間をプラス10分(プラス10)』

こころの目標 『適量アルコールで、肝臓と飲酒運転のリスク管理！』