

# 最近、お酒の量が増えていませんか？

新型コロナウイルス感染症の対策として、外出自粛や在宅勤務など、生活様式が変わったことでこれまでよりもお酒が身近な存在になり、飲酒の機会や量が増えた方もいるのではないのでしょうか？

この機会にお酒との上手な付き合い方について考えてみましょう。





## 生活の中で気をつけたいこと

日本アルコール・アディクション医学会では、お酒の飲み方について気をつけてほしいことを次のようにあげています。

- 飲酒量が新型コロナウイルスの問題が出る前と比べて増えている方は、新型コロナウイルスの問題が出る前に飲んでいただけた程度の量になるように心がけましょう。
- 飲み始める時間が早まった方は、元の時間に戻しましょう。
- 友人や親戚とコミュニケーションをとったり、体を動かしたり、規則正しい生活を心がけましょう。

## お酒との上手な付き合い方

適量は一日平均2ドリンク以下

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	ワイン (12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本 (500ml)	グラス 1杯
			
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	1ドリンク

女性・高齢者は少なめに

中年男性に比べて、女性や高齢者は血中アルコール濃度が高くなりやすく、健康問題などへの影響がより強くでます。そのため飲酒量は一日平均1ドリンク以下が望ましいといわれています。

※ドリンクの計算式は「あなたの飲酒量は今どれくらい？」を参照

週に2日は休肝日

週に2日は肝臓をお酒から解放しましょう。そうすることで、依存も予防できます。

寝酒は控えよう

寝酒（眠りを助けるための飲酒）は睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、お酒の力を借りない方が良いでしょう。

お酒は食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。あなたの体を守るためにも、食事と一緒にゆっくりと飲むようにしましょう。

参考：樋口進「成人の飲酒実態と関連問題の予防について」から抜粋



宮城県精神保健福祉センター



# あなたの飲酒量は今どれくらい？

この機会にお酒の飲み方に問題を感じている人も感じていない人も、ご自分の飲酒量をチェックしてみませんか？

アルコール飲料に含まれる純アルコールの量を求める式

ビール500mlの中に含まれる純アルコール量は？

ビール500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

ビール500mlは、純アルコール20g。

純アルコール10gは『1ドリンク』なので、『**2ドリンク**』

飲酒量の単位を

「ドリンク」と言います。

「純アルコール10gを含むアルコール飲料」

= 「ドリンク」です。

自宅にいる時間が長くなり、不安な状況が続くと、  
普段より飲酒量が増えたりすることがあります。

◎こんな時にご相談ください◎

- ◆ 飲酒量が増えてお悩みの方
- ◆ お酒を止めていたけれど、再飲酒して止まらない方  
※ ご本人・ご家族からの相談をお受けしています。

○ ○ 相 談 先 ○ ○

お近くの保健所のほか、精神保健福祉センターで相談をお受けしています。

 宮城県精神保健福祉センター

☎ 0229-23-0021

【受付時間】 平日：9:00～12:00、13:00～16:00

仙台市にお住まいの方は、022-265-2191（はあとぽーと仙台）へ

秘密は  
守られます

お近くの保健所はこちら

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hokenjo.html>