



つぎは、飲み方

【ポイント1】適量範囲でゆっくりと飲む

★1日の適量は

男性：純アルコール **20g**

女性：純アルコール **10g**

顔がすぐに赤くなる人や高齢者は10gより少ない量が望ましいと言われています。

純アルコール20gの目安



5%ビール
500ml



15%日本酒
180ml

アルコール度数5%のビール500ml缶1本を分解するのに4～5時間かかります。分解時間は体調や体質によっても変わります。日付を超えてお酒を飲むと飲酒運転のリスクが高くなるので注意が必要です。

SNAPPY-PANDA

飲酒量やお酒の分解時間を計算できるツールです。ご活用ください。



家族にも勧めますね。



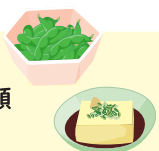
【ポイント2】食べながら飲む

胃腸に何も無い状態でお酒を飲むと、アルコールが吸収されやすいため、急激に血液中のアルコール濃度が上がり、酔いやすくなります。また、胃粘膜を荒らしてしまう危険性があります。

おすすめの食事

魚介類・枝豆・豆腐・脂身の少ない肉類
レバーやナッツ、ごま和えなど

アルコールを分解する酵素の働きを高める食材です。



【ポイント3】強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高い飲料は、のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。それを繰り返すと口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんなどの原因になることもあります。また、強いお酒は少量でも酔いがまわりやすく、酩酊感も強くなるため、急性アルコール中毒の誘因にもなります。

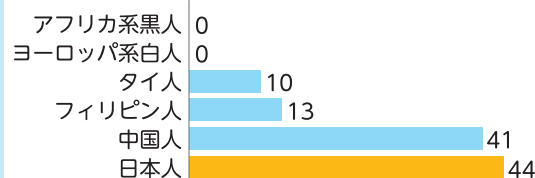


水・ソーダ割と一緒に水を飲む

コラム

遺伝によって決まる アルコール体質のお話

日本人の約半数は、
アルコールを分解する
酵素(ALDH)の働きが
弱い体質



「ALDH」不活性型の割合(%)※

お酒に強い方は、お酒の酔いを楽しめる一方で、飲みすぎてアルコール依存症になりやすいと言われています。反対に、お酒に弱い人が無理をしてお酒を飲むと、お酒の分解速度が遅いため急性アルコール中毒のリスクが高まります。さらに体内に毒としてアセトアルデヒド（悪酔いの原因物質）が長時間残ってしまうため、食道・頭頸部癌になりやすいと言われています。

体質に合わせて、適量を守って
楽しいお酒を飲んでおくれ。



※ 原田 勝二, "アルコール代謝酵素の遺伝的多型とその人類生態学的意義," 人類学雑誌, 99 巻, 2 号, 1991, pp.123-139.

発行／メンタルセンター岡山
(岡山県精神保健福祉センター)

〒700-0985 岡山市北区厚生町3-3-1 TEL: 086-201-0850

ホームページ: <https://www.pref.okayama.jp/soshiki/189/>



2025年2月 改訂

お酒初心者 のあなたへ

お酒のあれこれ教えます

はじめに

このパンフレットは以下の方に読んでいただき、お酒のあれこれを知って、上手にお酒とおつきあいしていただきたいと思います。

1. もうすぐお酒とおつき合いが始まるかもしれない方
2. お酒をたしなみ始めたばかりの方

20歳になったばかりの桃さんと太郎さん。アルコールの研究をしているお酒の水博士のところに呼び出され、「お酒のあれこれ」について講義を受けることになりました。

なぜお酒のことを
知る必要があるの？



お酒は、60以上もの病気の原因で、
200種類以上の病気や障害に関係
していると言われていて、若いきみたちにも
関係することがたくさんあるんだよ！



1

2

そんなに！ 私たちには関係ないと思
っていました…。
ところで、どんなことに気をつければ
いいんですか？



3

4

私が、特に若者に知って欲しい
お酒の影響や、飲み方をお
伝えしましょう。





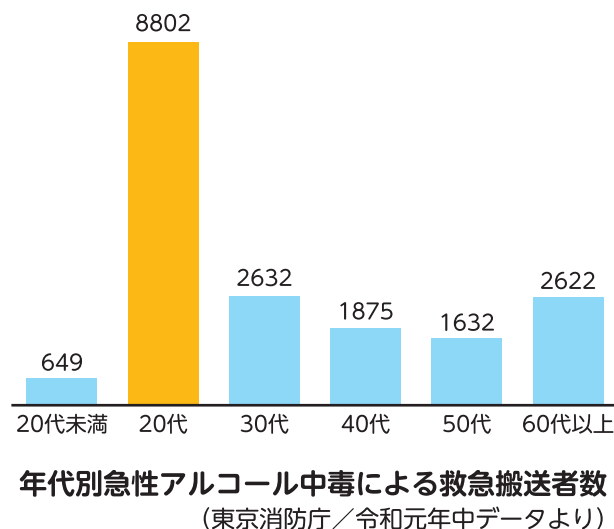
まずは、影響

急性アルコール中毒で救急搬送される人は 20歳代の人がダントツに多い！

お酒は「**脳を働かないようにする**」方向に作用します。飲む量が増えるにつれて、判断力や注意力が低下したり、真っ直ぐ歩けなくなったり、うとうとするようになります。

度がすぎれば意識を失い、時には呼吸が止まるなど「**急性アルコール中毒**」状態となり、**生命の危険を伴います**。

お酒の飲み放題プランを利用すると「制限時間内にたくさん飲まないで損！」という意識が生まれやすく、飲酒量が多くなりやすいので注意が必要です。



ワンポイントアドバイス

お酒の無理強いや、アルコール度数の高いお酒の一気に飲ませ、一気に飲みは絶対にやめましょう。酔いつぶれた人が出たら、一人にしないで誰かが側で付きそいましょう。意識がない、呼吸がおかしいと思ったら迷わずに救急車を呼んでください！

アルコール依存症は 飲み始めた年齢が早いほどなりやすい！

アルコール依存症とは、お酒の飲みすぎで問題が起こっているのに、**自分では飲み方をコントロールできなくなっている状態**のことをいいます。お酒を飲みすぎる生活を続けてきたため、体質や脳の働き方が変わってしまっていて、自分の意思では飲み方を調節できなくなっています。

お酒を飲み始める年齢が早いとアルコール依存症になりやすくなる、という米国の大規模研究のデータがあります。

アルコール依存症に至った患者さんの多くに共通していたのは、つらさをお酒で紛らわせる習慣があったことです。アルコールを飲むことで短期的に気分をあげてくれますが、時間経過とともにむしろ気分を下げ、最終的にはその日飲酒をはじめる前の状態より気分を落とします。



ワンポイントアドバイス

つらさをお酒を飲んで紛らわせる習慣をつけないようにしましょう。悩みやストレスを感じているときは、お酒抜きで食事をしながら信頼できる人とおしゃべりすることをお勧めします。色々なストレス対処法を持つようにこころがけましょう。

20歳未満の飲酒は、健康への影響が大きい！

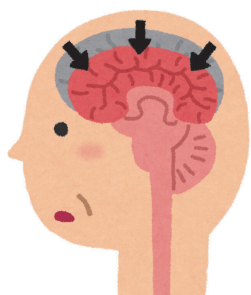
もうすぐ20歳だから、少しくらいなら飲んでも大丈夫と思っていませんか？

20歳未満の飲酒は、**脳の成長を阻害**したり、大量飲酒は**脳の萎縮**をひきおこすことがわかっています。**脳は20代前半まで発達**すると言われています。飲酒によって、うつ状態、学習能力や集中力、記憶力の低下を引き起こします。

アルコールは**二次性徴に必要な性ホルモンの分泌に悪影響を及ぼす**ことがあります。男性の場合は、インポテンツ、女性の場合は生理不順や無月経になることがあります。

そのため、もうすぐ20歳になるからといって大丈夫というわけではありません。

お酒って、
脳への影響が
大きいのね…



ワンポイントアドバイス

もし、20歳未満の方が、お酒を勧められたら、はっきりと断りましょう。例えば、「法律で禁止されているよ」「お酒には興味がないので」「脳の発達を妨げるんだって」「体と心によくないから飲まないよ」などはどうでしょうか。参考にしてください。

女性はお酒の影響を受けやすいので、注意が必要！

女性は肝臓が小さいことや女性ホルモンの影響などから、男性と同じ量のお酒を飲んでいても酔いやすく、**急性アルコール中毒やアルコール依存症になりやすい**、と言われています。男性がアルコール依存症になるまでには飲酒が習慣化してから10～20年、女性の場合は半分の6～9年と言われています。

飲酒は**乳がんの危険因子**にもなります。

妊婦の飲酒は、**胎児性アルコール症候群（FAS）**になる危険性があります。FASの子どもは特徴的な顔貌をしています。また、成長障害により低体重で生まれたり、脳の障害により歩行困難や難聴、ADHD（注意欠如・多動性障害）などを抱えることもあります。

このうち、特徴的な顔貌や成長障害は成長によって目立たなくなります。しかし、脳へのダメージは残りますので大人になってから精神障害が問題になることも多いのです。

協力します



ワンポイントアドバイス

妊娠を意識した時から、飲酒を控えるようにしましょう。そのためには、パートナーとなる男性の協力も欠かせません。

