

アルコールとの 正しい付き合い方 知っていますか？

～ 女性に適した からだにやさしい飲み方を～



独立行政法人 労働者健康安全機構

中国労災病院 治療就労両立支援センター

友人や家族との食事、職場仲間との宴席など、お酒は私たちの生活の様々な場面で登場します。
皆さんは、お酒と上手にお付き合いできていますか？

アルコールが身体に与える影響には性差があります。
女性にとっての適量を知り、ライフステージに合わせて
正しく付き合う事が大切です。



女性の特徴

- 男性よりも小柄で、体脂肪量が多く水分が少ないために、**アルコール血中濃度が高くなりやすい**
- 肝臓の重量が少なく、**アルコールの代謝速度が遅い**
- **乳がんのリスク**が上がる
- 多量飲酒で、骨粗鬆症の原因となる**骨密度の低下**が起こる(若年女性と高齢者で特に影響が大きい)
- 妊娠中の飲酒は、胎児・乳児に様々な影響(**胎児性アルコール症候群**)を残すことがある
- 男性に比べて、飲酒開始から**短期間で依存症になりやすい**

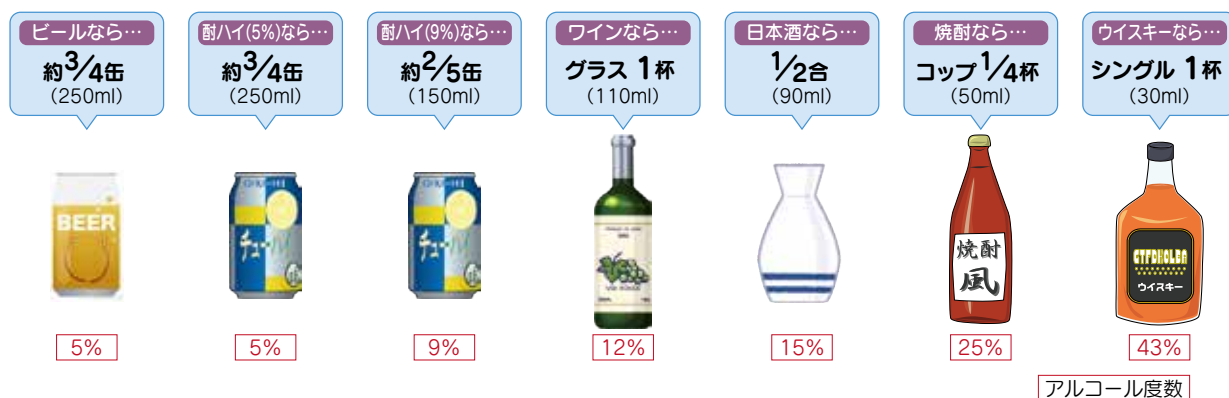
■ 自分のお酒の適量を、お酒に強い弱いで決めていますか？

【**女性**の節度ある適度な飲酒の目安】

顔が赤くなる人は
これより少なめに

※厚生労働省「健康日本21」より

アルコールに換算して 1日平均 **10g 程度** 週に2日の休肝日も (男性は20g程度)



アルコール換算式

アルコール量(g)

= アルコール度数(%) ÷ 100 × 飲酒量(ml) × 0.8

※妊娠が予想される期間、妊娠・授乳中は
禁酒が望ましい

(例) 酎ハイ(アルコール度数9%) を 150ml 飲んだ場合

9(%) ÷ 100 × 150(ml) × 0.8 = 10.8 ⇒ **アルコール量 10.8g**

■ 節度ある適度な飲酒のメリットは？ ※注意：飲酒をしない人に飲酒を勧めるわけではありません。

全く飲まない人に比べて、心筋梗塞などの虚血性心疾患で死亡するリスクが低い傾向にある。
適度な酔いは、ストレスを和らげたり、リラックス効果がある。
美味しいお酒で会話も弾み、楽しい時間を演出してくれる。

■ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは？

「健康日本21(第二次)」(厚生労働省)では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を次のように示しています。

女性 1日平均20g以上の飲酒 (男性は40g以上の飲酒)

また、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている女性の割合を減らす事を目標として掲げています。

生活習慣病のリスクを高める
飲酒をしている女性の割合

現状(2010年)
7.5%

(男性 15.3%)



目標(2022年)
6.4%

(男性 13%)

本研究の アンケート結果
7.7%

就労の有無と年代別でみると…

	就労有り	就労無し
20代	4.8%	
30代	6.8%	9.5%
40代	11.3%	2.3%
50代	8.7%	8.3%
60代	6.3%	6.7%

配偶者の飲酒習慣、妊娠・授乳期間を終えての
飲酒再開など、女性の飲酒習慣は環境やライフ
ステージの影響もあるようです。

■ アルコールが体から消失するのにかかる時間を知っていますか？

女性は男性よりもアルコール分解速度が遅く、体から消失するのに時間がかかります。

次のような場合(人)には、アルコールが体から消える速度がさらに遅くなるとされています。

睡眠時、空腹時、若年・高齢者、筋肉の少ない人、飲酒後に顔が赤くなる人

アルコール10gを分解するのに要する時間の目安

女性…**2.5時間** 男性…**2時間**

※「改訂版ASK飲酒運転防止通信スクール」より

アルコール・薬物関連3学会※1では、次のようなガイドラインを示しています。

飲酒運転予防のためのガイドライン

(老若男女問わずすべての人に共通)

飲酒したら運転するまでに

『飲酒量(g) ÷ 4』時間 以上待つ
(アルコール量)

※1 日本アルコール・薬物医学会/日本アルコール精神医学会/
日本アルコール関連問題学会

睡眠をとった翌朝でも、アルコールが体から
消失されていない状態での運転は、**酒気帯び
運転**になる可能性があります。

(計算例)

ビール 350ml缶 (アルコール度数5%) 1本あたりのアルコール 14g

1本 14g → $14 \div 4 = 3.5$ → 4時間

2本 28g → $28 \div 4 = 7$ → 7時間

3本 42g → $42 \div 4 = 10.5$ → 11時間

本研究のアンケートより、1回のアルコール量は、家庭外の機会飲酒で多くなっている事がわかりました。就労女性において、翌朝にアルコールが体に残ると想定される1回40g以上の飲酒をしている方は、若い世代ほど多く、20代で半数以上、30・40代でも3割以上でした。

(アンケート結果参照)

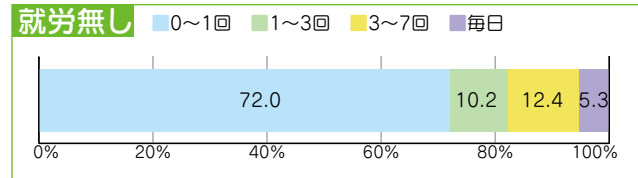
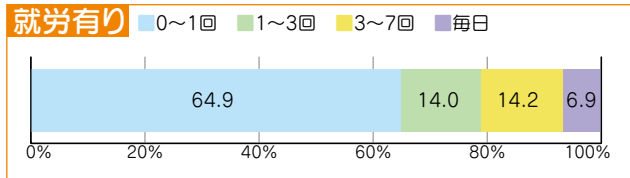
翌朝の仕事や運転に影響のない、自分にも社会にも優しい飲み方ができるアルコール量を知っておきましょう!

女性の飲酒について アンケート結果①

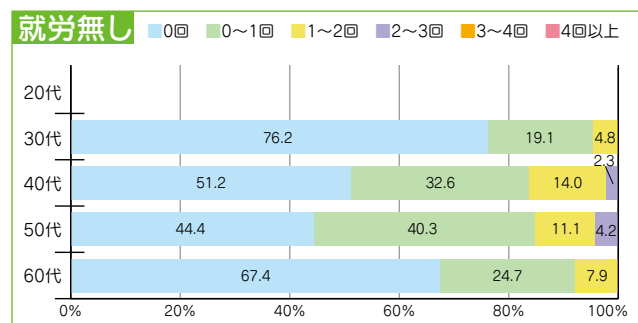
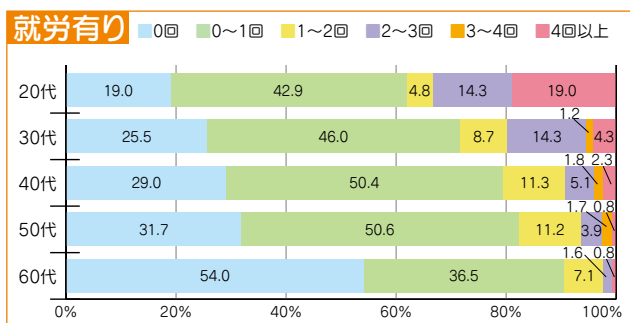
※2016年 20～69才の女性1278名 アンケート調査 就労有り(1053名)・就労無し(225名)

ふだんの家庭内での 飲酒、お付き合いなどの家庭外での機会飲酒について、女性の方にアンケートを行いました。就労の有無や年齢で、飲酒スタイルに違いがあることがわかりました。

家庭内の飲酒回数(週あたり)



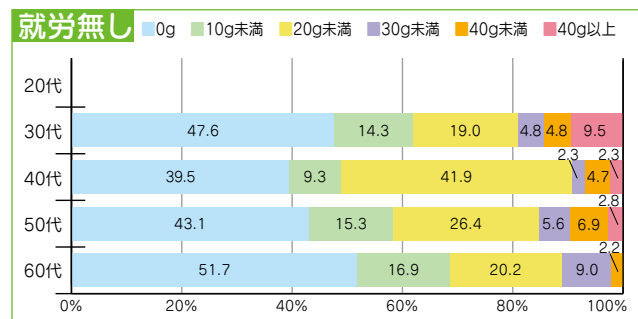
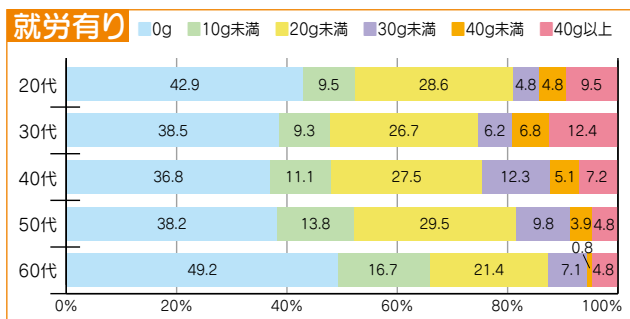
家庭外の飲酒回数(週あたり)



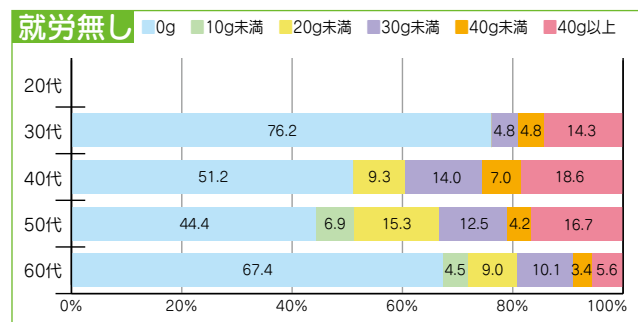
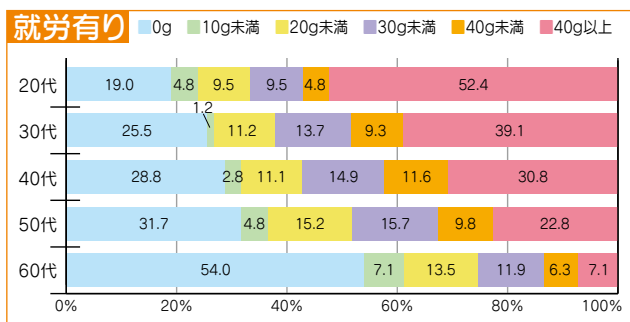
家庭内の飲酒回数は、就労の有無や年代で、大きな違いはありませんでした。

家庭外では、就労女性で飲酒回数は多く、また若い年代ほど多い傾向がみられました。

家庭内のアルコール量(1回あたり)



家庭外のアルコール量(1回あたり)



家庭内のアルコール量は、就労の有無や年代で、大きな違いはありませんでした。

家庭外の飲酒回数、1回あたりのアルコール量は、就労のない女性より就労女性で多く、若い年代ほど多くなっています。

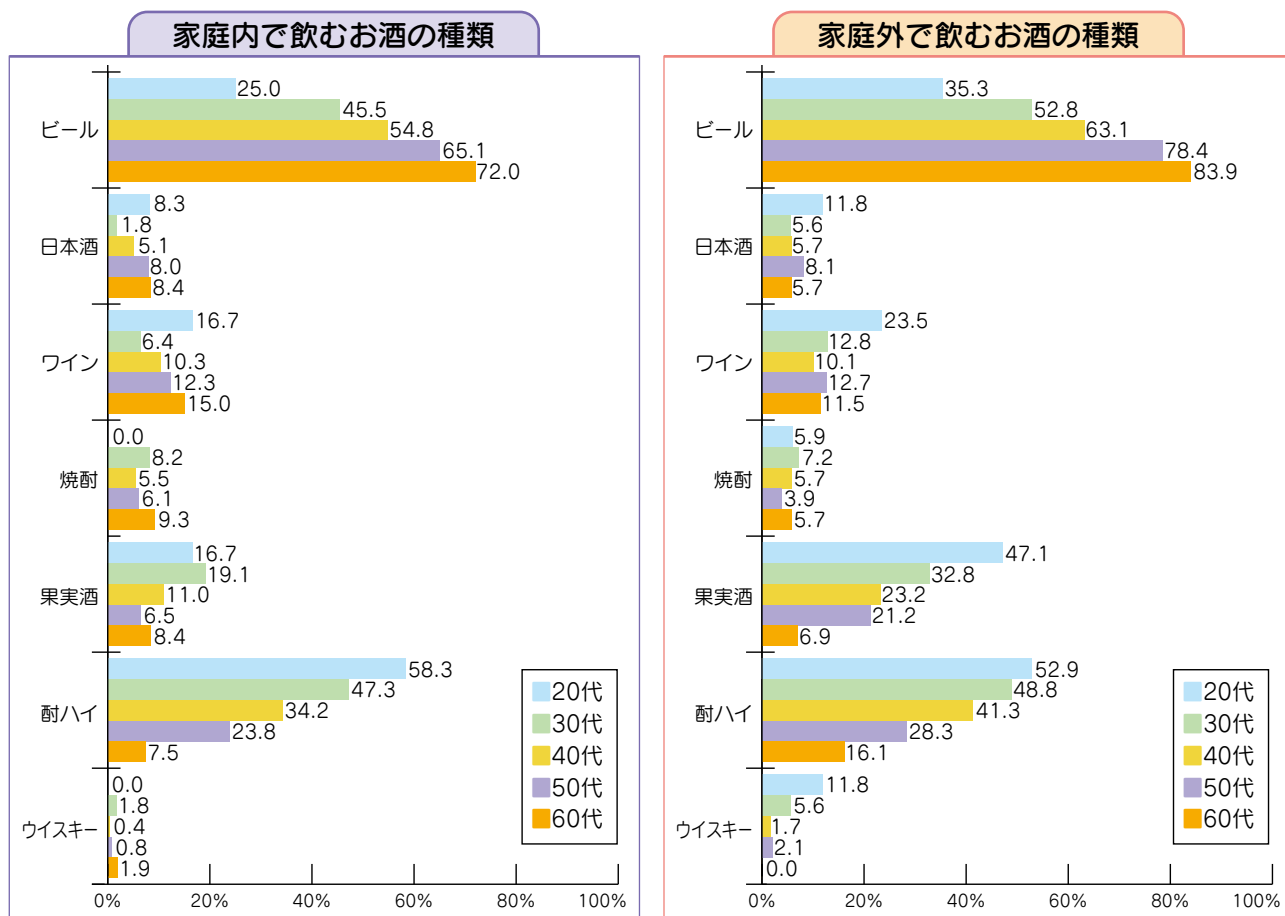
また、就労女性は、ふだん家庭でお酒を飲まない方でも、仕事の付き合いによる機会飲酒の回数や1回飲酒量が多い傾向にあります。

1回アルコール量が多くなると、翌日の仕事や車の運転などに影響がでる事も考えられます。

飲酒習慣のある方だけではなく、ふだん飲まない方も、翌日に影響のない量を考えながら、お酒を楽しむ工夫が必要です。

女性の飲酒について アンケート結果②

年代によって、選ぶお酒の種類にも違いがみられました



女性は、ビールと酎ハイを選ぶ方が多くを占めています。

ビールは年代が上がるほど、酎ハイは年代が下がるほど、その割合が多くなっています。

家庭で手軽に飲める缶酎ハイは、アルコール度数が様々なため、同じ350ml缶1本でもアルコール量が大きく変わります。アルコール度数のチェックも忘れないようにしましょう！

家庭外では、ビールと酎ハイに次いで、果実酒を選ぶ方も多く、これも若い年代ほど多くなっています。果実酒は甘くて飲みやすいのですが、アルコール度数は平均13%程度で、日本酒と同じくらいあります。仲間との楽しい場では、美味しいお酒はつい飲みすぎてしまいがちです。

自分がよく飲むお酒の適量はどのくらいかを、しっかり覚えておきましょう！

■ 缶酎ハイ選びのポイント

①適量飲酒のためには、まずはアルコール度数をチェック！

アルコール度数	アルコール量	
	350ml缶	500ml缶
3%	8.4g	12.0g
5%	14.0g	20.0g
9%	25.2g	36.0g

習慣的に飲む場合、
3%で350ml缶1本が適量(アルコール10g程度)
5%では1本飲むと、適量を超えてしまいます。
9%以上では、リスクを高める飲酒量になってしまいます。

②糖類ゼロ(オフ)はエネルギーゼロ(オフ)ではありません。エネルギーを抑えたい方は、アルコール量を控えましょう！



就労女性の方が、家庭外でお酒を飲む回数や1回の飲酒量が多い事がわかりました。
年代によっても違いがあり、若い年代ほど多くなっていました。
家庭外で飲む時に、飲酒量が多くなりすぎないための工夫を紹介します。

■ お店で飲む時の工夫

★お酒とノンアルコール飲料を交互に注文する

お茶などをあいだにはさむと、アルコール量だけでなくエネルギーも減らせます！
グラスを空にすることができない、お付き合いの飲酒時にはおすすめです。

	アルコール	エネルギー
ビール + 烏龍茶 + ビール + 烏龍茶    	25.6 g	255 kcal
ビール + ビール + ビール + ビール    	51.2 g	511 kcal

(ビール:中ジョッキ320ml)

★お酒の種類は1～2種類に絞る

味が変わると目先が変わり、お酒がすすみやすくなり、量も多くなりがちです。
種類を厳選し、そのお酒をゆっくり味わって楽しみましょう。

★宴会プランを飲み放題にしない

飲み放題メニューでは、ちょっと高めのおいしいお酒は選べません。
いつもよりちょっとリッチに、おいしいお酒を1～2杯に厳選して、料理と一緒に楽しむのも素敵です。

★よく飲むお酒の上限量(翌朝に影響が残らない量)を覚えておく

適量飲酒が理想ですが、量が多くなった場合でも翌朝に影響が残らない飲酒量を覚えておきましょう。
アルコール分解速度は個人差がとても大きく体調にも左右されるため、上限量以下なら安心とは言えませんが、一つの目安として知っておくことで、飲酒運転の防止や翌日への影響を抑える事ができます。

アルコール分解速度 (1時間あたり)

飲酒運転防止のためのガイドライン : 老若男女共通	4g
ASK飲酒運転防止マニュアル : 女性	4g
厚生省eヘルスネット : 女性平均値	6.5g

飲み終わった時刻から翌朝までを **8時間後** とした場合、アルコールの上限量の目安は
飲酒運転防止のためのガイドラインで **32g** まで、女性の平均分解速度で **52g** までとなります。

お酒の種類 (アルコール度数)	上限量(ml)		上限量の目安		
	飲酒運転防止	女性平均値		飲酒運転防止	女性平均値
ビール (5%)	800	1300	中ジョッキ	2.5杯	4杯
酎ハイ (5%)	800	1300	酎ハイグラス	3.2杯	5.2杯
酎ハイ (7%)	570	920	酎ハイグラス	2.2杯	3.6杯
果実酒 (13%)	300	500	コップ	3.3杯	5.5杯
赤ワイン (14%)	280	460	ワイングラス	2.3杯	3.8杯

何種類かを合せて飲む場合は、「あなたが飲むお酒はどれくらいのアルコール量になりますか？」を
参考にして計算してみましょう

(計算例)

酎ハイ1杯 + 梅酒ロック1杯  	= 12.5 + 9.4 = アルコール	21.9g
ビール2杯 + 酎ハイ3杯     	= 25.6 + 42 = アルコール	67.6g

あなたが飲むお酒はどれくらいのアルコール量になりますか？

お酒の種類によってアルコール度数は様々です。

アルコール量(g) は、アルコール飲料1杯(本)に含まれるアルコール量(g)を、
 アルコール度数(%) は一般的なアルコール度数(〇〇%)を表しています。

ビール・発泡酒・新ジャンル (3~8%)

中ジョッキ (320ml)	コップ (180ml)	缶ビール (350ml)	缶ビール (500ml)
12.8 5%	7.2 5%	14 5%	20 5%

果実酒 (8~20%)

コップ (ロック) (原液 90ml)	酎ハイグラス (1:1ソーダ) (原液 120ml)
9.4 13%	12.5 13%

カクテル類 (3~40%)

果実味で甘口 (3~10%)	さっぱり辛口 (6~15%)	ショートカクテル (20~40%)
カクテル タンブラー (120ml)	カクテル タンブラー (120ml)	カクテル グラス (60ml)
4.8 5%	11.5 12%	14.4 30%

ワイン (5~15%)

赤ワイン (10~15%)	白ワイン (6~15%)	スパークリングワイン (5~12%)
ワイングラス (120ml)	ワイングラス (120ml)	シャンパングラス (120ml)
13.4 14%	11.5 12%	10.1 11%

酎ハイ (3~10%)

酎ハイグラス (250ml)	缶酎ハイ (350ml)	缶酎ハイ (500ml)
14 7%	14 5%	20 5%
	25.2 9%	36 9%

焼酎 (20%、25%、30%、35% 一般的なものは25%)

コップ (ストレート) (180ml)	コップ (1:1水割) (原液 90ml)	コップ (ロック) (原液 90ml)
36 25%	18 25%	18 25%
43.2 30%	21.6 30%	21.6 30%

日本酒 (8~20%)

グラス(升) (180ml)	徳利 (180ml)	おちょこ (30ml)
21.6 15%	21.6 15%	3.6 15%

ウイスキー・ブランデー (37~60%)

シングル(ロック) (原液 30ml)	ハイボール(1:4ソーダ) (原液 30ml)
10.3 43%	10.3 43%

★あなたが飲むお酒に含まれるアルコール量は g です。

★飲酒をしたら運転するまでに ÷ 4 = 時間以上待ちましょう！

※表示しているアルコール度数は一般的な目安です。飲料の種類や店の作り方によって、アルコール度数は変わります。

※表示している量は一般的な目安です。グラスの大きさや氷の量によって、実際に飲む量は変わります。

※アルコール度数と飲酒量が変わると、含まれるアルコール量も変わりますので、目安としてご使用ください。市販のアルコール飲料は、表示されているアルコール度数と飲酒量をもとに計算してください。



独立行政法人 労働者健康安全機構

中国労災病院 治療就労両立支援センター

〒737-0193 広島県呉市広多賀谷1丁目5番1号

TEL(0823) 72-7171(代)

FAX(0823) 72-7006