



健康ワンポイントアドバイス

飲酒量と健康リスクの関係

飲酒量が増えるほど、がんや高血圧、脳出血、脂質異常症など、生活習慣病の発症リスクは上昇します。

生活習慣病の発症リスクを高める1日当たりの平均純アルコール摂取量は、男性で40g(2合)以上、女性で20g(1合)以上とされています。

純アルコール量とは

純アルコール量は、飲んだお酒のアルコール度数と飲酒量、そしてアルコールの比重0.8をかけ合わせて計算します。アルコール飲料の容器に表示されている商品もあるので、確認してみましょう。

純アルコール量が20g(1合)となる飲酒量の目安

酒の種類	アルコール度数	飲酒量
日本酒	15%	180ml
ビール	5%	500ml
焼酎	25%	110ml
ワイン	14%	180ml
缶チューハイ	5%	500ml



飲酒量と病気の発症リスク

高血圧や男性の胃がん・食道がん、女性の出血性脳卒中などの発症リスクは、少量の飲酒でも上がってしまいます。大腸がんの場合は、1日当たり20g以上(週150g)の純アルコール量を取り続けると発症の可能性が上がるという研究結果があります。

健康に配慮した飲み方を

アルコールの取り過ぎを防ぐためには、あらかじめ飲酒量を決めておくことが有効です。また飲酒の合間に水や炭酸水を飲むことで、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようになり、摂取する純アルコール量を減らすことができます。

自身の健康状態に応じた飲み方で、病気の発症リスクを減らすことが重要です。治療中の疾患がある人は、医師に相談するなどして適切な飲酒を心がけましょう。

【健康づくり課 保健師】