健康通信　令和８年11月号

11月10日～16日

アルコール関連問題啓発週間

「お酒は百薬の長」とは言えない

たとえ少量でも、お酒は健康に悪影響を及ぼすことが分かってきました。
健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

飲酒の健康への影響（健康に配慮した飲酒に関するガイドライン引用）

純アルコール量	男性	女性
少量でも飲酒自体が発症リスクを上げるもの	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
*10ｇ以上/日でリスクが上がるもの		脳梗塞、乳がん
*20ｇ以上/日でリスクが上がるもの	脳出血、大腸がん、前立腺がん	胃がん、大腸がん、肝がん、◎生活習慣病
*40ｇ/日以上でリスクが上がるもの	脳梗塞、肺がん（喫煙者）、◎生活習慣病	
*60ｇ/日以上でリスクが上がるもの	肝がん	
毎日飲酒でリスクが上がるもの	アルコール依存症	

☆飲酒による疾患への影響については個人差があります。
　体質を考慮しより少ない量とすることが望まれます。
◎生活習慣病：食事や運動など日々の生活習慣が原因で発症する高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満などの病気の総称

お酒の影響を受けやすい３つの要因

①年齢の影響

【未成年・若者への影響】
成人と比べて身体へのダメージや事故・依存症のリスクが著しく高くなる。
【高齢者への影響】
脱水症状や転倒が起きやすい。

②性別の影響

女性は体格が小さく体内の水分量が少ないため、お酒が十分に薄められず血中濃度が急上昇し、男性より早く肝臓を傷める。肝臓が小さく分解に時間がかかる。

③体質の影響

お酒を分解する働きには個人差がある。

純アルコール量20ｇの目安（いずれか1種類）

節度ある適度な飲酒：1日平均純アルコール約20g が目安（厚生労働省）

お酒の種類	度数	量	お酒の種類	度数	量
日本酒	15%	180mL（1合）	缶チューハイ	5%	500mL（1缶）
ビール	5%	500mL（中瓶1本）	缶チューハイ	7%	350mL（1缶）
焼酎	25%	110mL	ハイボール	5%	500mL（1缶）
ワイン	14%	180mL（グラス約2杯）	ハイボール	7%	350mL（1缶）

実際の飲酒量を見てみましょう

飲酒チェックツール

自分が飲んだお酒を選ぶと、

簡単に総飲酒量（純アルコール量）と、

お酒の分解にかかる時間が簡単に計測できます。

自分に合った飲酒量を確認しましょう（出典：厚生労働省）

確認はこちら



長野市保健所健康課
電話　226-9961