

# お酒を上手に楽しむために



二十歳の皆さん、おめでとう！  
これからお酒を飲む機会がある  
じゃろうが、上手に飲む自信はあるかな？  
お酒のことを良く知って『適正飲酒ができる大人』になりたいのう。

三原市保健福祉課

R5.11月作成

## 其の一 『酔う』ってどういうこと？

お酒に含まれるアルコールが脳を麻痺させることで起こります。心地よいと感じるのは、ほろ酔いまで。それ以上になると脳の麻痺が進み、最悪の場合、死に至ることもあります。



## 其の二 なぜお酒に強い人と弱い人がいるの？

お酒に強い・弱いは、アルコール代謝能力によって決まっています。日本人の約半数は飲むと赤くなる「お酒に弱い体質」です。体質なので、いくら訓練してもお酒に強くなることはありません。弱い体質の人に無理強いしないようにしましょう。

## 其の三 適量なら毎日飲んでもいいよね？

毎日飲んでいると脳がお酒に慣れて、同じ量では酔いを感じなくなってしまいます。1合で満足していたものが、2合3合と増えていきます。酔いを感じないだけで、お酒に強くなったわけではありません。

脳をお酒に慣れさせないように『週2日は休肝(脳)日』にしましょう。



## 今日からあなたも 酔い上手！ お酒 虎の巻

## 其の四 おすすめのおつまみ、教えて！

お酒を飲むと胃壁が刺激され傷ついたり、ミネラルやビタミンが失われ肌荒れの原因に。飲み過ぎない為にも何か食べながらお酒を楽しみましょう。ただし塩分とカロリーのとりすぎには注意が必要です。

【飲酒前】チーズ：胃腸の粘膜を保護

牛乳：アルコールの吸収を緩やかに

【飲酒中】野菜類：ミネラル、ビタミンたっぷり  
たんぱく質：肝臓の働きを助ける

【飲酒後】果物：アルコール分解を助ける



## 其の五 『適量』のお酒ってどのくらい？

一日の適量は男性では日本酒で1合とされています。女性や高齢者は男性の半量を推奨されています。

《一日の男性の適量(女性・高齢者は半量)》

ビール	酎ハイ	ワイン	焼酎	ウイスキー
中びん	1缶	グラス2杯	半合強	ダブル1杯
(500ml)	(350ml)	(200ml)	(100ml)	(60ml)

## 其の六 お酒を飲みすぎると何が悪いの？

お酒を多量に飲み続けると、肝臓だけでなく、消化器官、脳や心臓など、体中にがんなどの重大な病気をもたらします。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の原因にもなります。

### アルコールがもたらす病気

### くち しょうどう 口、のど、食道などのがん

しよくどうえん しょうどう  
食道炎、食道がん

のう 脳  
ちゆういりよく はんたんでんりよく  
注意力、判断力、  
さおくりよく ていりか  
記憶力の低下

かんぞう 肝臓  
かんこうへん じぼうかん  
肝硬変、脂肪肝

しんぞう 心臓  
しんぱく いじよう  
心拍の異常

しんさんしよう こうけつあつ  
心筋症、高血圧

いちよう 胃腸  
い ちよう さす しゅうけつ  
胃や腸が傷つき出血する  
いぜん い  
胃炎、胃がん、  
だいじょう しょうちようえん  
大腸がん、小腸炎

てしお しょうじょう  
手足がふるえる、運動障害  
まっ しょうじょう  
末しょう神経障害、通風

また、精神的問題（アルコール依存症、認知症関連症状、不眠、うつ病、幻覚症状）や社会的問題（暴力、浪費、失業、飲酒運転、自殺）も引き起こします。

※飲酒運転は法律で禁止されています。

### ～ アルコール依存症 ～

飲酒をコントロールできなくなる心の病気です。

- 長期間・多量に飲酒を続けることで誰もがかかる可能性があります。
- 慢性・進行性の病気です。
- 専門医受診が大切です。
- 意思が弱いからやめられないのではありません。

習慣的飲酒開始から発症まで  
男性：約15～20年  
女性：約5～10年  
未成年者：約数ヶ月～2年

## 其の七 ぜったいダメ！ イッキ飲み

一度にたくさんのお酒を飲むと、脳の全体が麻痺して【急性アルコール中毒】で死亡することがあります。

無謀な飲み方をしやすい  
20歳代が4割以上を占め、  
毎年死亡者が出ています。



### こんなときは救急車を！

- つねっても揺すっても呼びかけても反応がない
- 体温が下がって、全身が冷たくなっている
- 倒れて、口から泡を吹いている
- 呼吸が異常に速く浅い、時々しか息をしない
- ※吐いて窒息しないよう、絶対に一人にしない。

## その場のノリや雰囲気流されるな！ ～上手なことわり方を身に付けよう～

- ◆『風邪気味だから』『体質的に飲めない』など体調・体質を理由にことわる。
- ◆飲酒運転を理由にことわる。
- ◆電話やトイレを理由にその場から離れる。

## 其の八 妊娠中のお酒は赤ちゃんに影響が！

妊娠中のお母さんが飲酒すると、血液をとおしておなかの赤ちゃんにもアルコールが入ってしまいます。

そのために低体重で生まれたり、顔の奇形や脳障害、発達障害やうつ病、視覚・聴覚などの障害が出てくる可能性があります。



ぼくはまだ20歳未満だよ

## ひとりで悩まないで・・・

自分や家族のお酒のことで悩んでいませんか？  
話すことで心がラクになり、よい方法が見つかるかもしれません。

### 【お酒の害についての相談窓口】

#### 三原市保健福祉課

保健福祉課 0848-67-6053

本郷保健福祉センター 0848-86-3609

久井保健福祉センター 0847-32-8551

大和保健福祉センター 0847-34-0960

広島県東部保健所保健課 0848-25-2011(代)

広島県立総合精神保健福祉センター 082-884-1051(代)

三原断酒友の会 080-5232-0656

その他に、心の専門病院でも相談できます

【お酒 虎の巻】 参考引用

公益社団法人アルコール健康医学協会ホームページ・ビール酒造組合『適正飲酒のすすめ』・アサヒビールホームページ  
公益財団法人日本学校保健会『高校生に知ってほしい飲酒のリスク』