

お酒を上手に楽しむために



「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。

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、飲むと顔が赤くなる
「お酒に弱い体質」です。

体質なので訓練して強くなることはありません。
弱い体質の人に無理強いはしないようにしましょう。

なぜ
お酒に強い人と
弱い人がいるの？



お酒の適量って
どのくらい？

お酒の適量は、1日平均純アルコール20gといわれています。

お酒に弱い体質の人は、より少量になります。

また、毎日飲酒していると、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。脳をお酒に慣れさせないように、「週2日は休肝日」にしましょう。



お酒の種類	ビール (中瓶500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

食べながら飲みましょう！

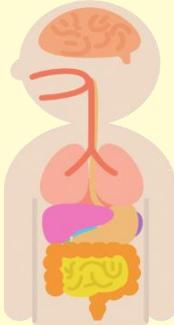
食べながらお酒を飲むと、食べ物が胃を守り、アルコールの吸収がゆるやかになります。その結果、血中アルコール濃度の急上昇を防ぎ、体への負担を軽減できます。

また、おいしいおつまみと一緒に楽しむことで、肝臓などの内臓への負担もやわらぎます。

ただし、塩分やカロリーのとりすぎには注意しましょう。



お酒の飲み過ぎは何が悪いの？



身体的問題

- ・脳や臓器の障害
- ・がん
- ・生活習慣病

精神的問題

- ・不眠、うつ、幻覚症状
- ・アルコール依存症
- ・認知症関連症状

社会的問題

- ・自殺、傷害
- ・失業、浪費
- ・暴力、飲酒運転

アルコール依存症になりやすい

お酒をやめたくてもやめられなくなる心の病気。長い間たくさん飲み続けることで、誰でもなる可能性があります。

「意思が弱いからやめられない」のではありません。一人で悩まず、専門の医師に相談することが大切です。

こんなときは
救急車を！

- ・つねっても搖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。



急性アルコール中毒になりやすい

一度にたくさんのお酒を飲むと、脳全体が麻痺して、死亡することがあります。

無謀な飲み方をする20歳代が4割以上を占め、毎年命を落とす人がいます。



上手な断り方を身につけよう



その場のノリや雰囲気に
流されないで！

- ・「風邪気味」「体質的に飲めない」など、体調や体質を理由にする。
- ・「車を運転するから」と、飲酒運転を避ける理由で断る。
- ・「電話してくる」「ちょっとトイレへ」など、その場を自然に離れる。

お酒についての相談窓口

自分や家族のお酒のことで悩んでいませんか？ ひとりで悩まず、ご相談ください。

- | | |
|------------------|-------------------------|
| ・三原市 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 (代表) |
| ・広島県総合精神保健福祉センター | 082-884-1051 |
| ・三原断酒の会 | 090-9733-7193 (会長 堀川さん) |

※医療機関（精神科・心療内科）でも相談できます

