

# 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い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。



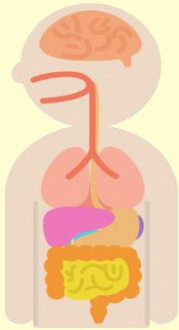
お酒の種類	ビール (中瓶500ml)	清酒 (1合180ml)	ウィスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5% 	15% 	43% 	35% 	12% 
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

## 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。

### 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。



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。



## 上手な断り方を身につけよう

- ・「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。

その場のノリや雰囲気  
に流されないで！

## 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

三原市 保健福祉課 作成（R7.10月）