

コロナ禍の危険の少ない飲酒

コロナ禍では、生活様式や働き方が変化し、外出自粛などで『ストレス』や『疲れ』を感じている人が多いのではないですか？そんな時『お酒』は、私たちにひと時の癒しを与えてくれる存在になります。しかし、飲酒量が増加すると、ご自分の健康や、周囲の人たちとの関係などに影響が出てきます。

☆アルコール摂取の危険

アルコールをたくさん飲み続けると、様々な健康障害を引き起こすことがあります。また、いずれ自分の意思で止める事が困難になり、依存症への道を歩みかねません。お酒と上手く付き合っていくために、まずはアルコールに関する知識を持つ事をお勧めします。

☆危険の少ない飲酒の目安

男性は1日あたり平均、純アルコールで約20g程度、女性は10g程度とされています

●主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール(中瓶) 1本 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

具体的には・・・

「ビールなら中瓶1本」「日本酒なら1合」「ウイスキーダブルなら1杯」「焼酎なら半合」
「ワインなら1杯半」「9%のチューハイならロング缶(500ml)の半分」が目安です

☆危険の少ない飲み方のポイント

- *アルコールの度数が低い飲料に変える
- *アルコール度数が高いお酒は、水割りやお湯割りなど薄めて飲む
- *お酒を飲む時は、一緒に食事摂る
- *自分の飲み方を決めてみる(〇〇時以降はお酒を飲まない 週△回は休肝日を設ける、等)
- *薬を飲むときにはアルコールは飲まない など



(出典：アルコール健康医学協会)

この機会に、ご自身の飲酒量や飲み方に「変化を試みる」のほうがいいでしょうか。