

楽しく健康に、仕事に役立つお酒の飲み方

適量のお酒は、人間関係の潤滑油になったりリラックスできたりと、私たちの生活を豊かにしてくれます。一緒にお酒を飲むことで、親睦が深まり仕事のプラスにもなります。

その一方で、飲み過ぎは健康に悪だけでなく、問題やトラブルの原因となります。二日酔いで仕事に悪影響がでたり、健康診断の数値が悪化したり、余計なことを言って相手を怒らせてしまったり・・・そんな経験はありませんでしたか？

良い酒飲みはお酒をたくさん飲む人ではなく、お酒と上手に付き合える人です。これから説明するポイントを参考にして、楽しく健康的な飲みかたをマスターしていきましょう。

1 お酒の良いこと・悪いことを考えてみましょう

お酒を飲んでよかったこと

お酒を飲んで悪かったこと

2 あなたの飲み方は危険？

あなたの飲み方に関する質問（AUDIT）の合計点数は、同世代100人中で何位になるでしょうか？全国調査の値と比較し、右の“危険な飲み方ランキング”に書き込みましょう。

男性

女性

年齢(歳)	20-39	40-59	60-74	年齢(歳)	20-39	40-59	60-74
上位3位	20点	20点	20点	上位3位	10点	6点	4点
5位	18点	18点	16点	5位	8点	5点	4点
10位	15点	16点	13点	10位	6点	4点	3点
20位	11点	12点	10点	20位	4点	3点	2点
30位	8点	10点	7点	30位	3点	2点	1点
40位	6点	8点	6点	40位	2点	2点	0点
50位	4点	7点	4点	50位	2点	1点	0点
60位	3点	5点	4点	60位	1点	1点	0点
70位	2点	4点	2点	70位	0点	0点	0点
80位	1点	2点	0点	80位	0点	0点	0点
90位	0点	0点	0点	90位	0点	0点	0点

危険な飲み方
ランキング

同世代100名

中

____位

3 健診結果を振り返ってみましょう

健診の結果を右の“私の検査結果”に書き込みましょう。

【肝機能検査（AST, ALT, γ GTP）】

飲酒によってダメージを受けやすいのが肝臓です。過度の飲酒によって脂肪肝になります。そのまま飲酒を続けると脂肪肝はアルコール性肝炎となり、やがて肝硬変に進行します。お酒と関係の深い肝機能検査の結果を右の“私の検査結果”に書き込みましょう。 γ GTPは全国調査の結果とも比較しましょう。

【高血圧】

高血圧の基準は140/90です。上の血圧（収縮期血圧）、下の血圧（拡張期血圧）のいずれか、あるいはどちらも基準値以上にしておくと、脳血管障害（脳卒中）、心臓病、腎臓病のリスクが明らかに高くなることが知られています。

高血圧の原因のひとつに飲酒があります。飲酒が高血圧を引き起こす原因として、中枢神経や自律神経への影響、血管へのダメージ、ホルモンバランスへの影響が考えられています。一方で、約2ドリンクの節酒により、収縮期血圧（＝上の血圧）が4mmHg程度下がることがわかっています。あなたの血圧はお酒の飲み方を変えることで改善するかもしれません。

私の検査結果

AST : ____IU/L (正常値 5-40)
ALT : ____IU/L (正常値 5-35)
 γ GTP: ____IU/L (正常値 0-35)
 γ GTPランキング: 100名中 ____位
血圧: ____/____ (基準値 140/80)

男性	γ GTP(IU/ℓ)	女性
13位	80以上	3位
16位	70-79	4位
20位	60-69	5位
26位	50-59	8位
35位	40-49	12位
51位	30-39	20位
77位	20-29	40位
99位	10-19	96位
100位	10未満	100位

■ 4 ついついお酒を飲んでしまうのはどんな時？

どのくらいの量のお酒を飲むのかということは、時間帯や場所、その時の気分、一緒にいる人などの周囲の状況で変わってきます。ついついお酒を多く飲んでしまう状況のパターンを把握して、量を増やさないでうまく乗り越える対処法を考えてみましょう。

リストの中から多く飲んでしまう状況にチェック✓
その状況に対して量を増やさないための対処法を考えてみましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 仕事の付き合いでの宴会 | <input type="checkbox"/> 暑いとき |
| <input type="checkbox"/> 営業や接待 | <input type="checkbox"/> 嬉しいとき、気分が高揚しているとき |
| <input type="checkbox"/> 展示会、セミナー、勉強会 | <input type="checkbox"/> 親戚とのつきあい |
| <input type="checkbox"/> 上司、取引先などからすすめられたとき | <input type="checkbox"/> ひとりで食事しているとき |
| <input type="checkbox"/> 仲間や仕事場の同僚との宴会 | <input type="checkbox"/> ひまなとき |
| <input type="checkbox"/> 葬式、法事、結婚式などの行事 | <input type="checkbox"/> ゆううつなとき、イライラしているとき |
| <input type="checkbox"/> 近所の人との会合、寄合 | <input type="checkbox"/> 誰かとケンカしたとき |
| <input type="checkbox"/> 居酒屋、スナック、カラオケ、にいったとき | <input type="checkbox"/> 眠れないとき、眠りたいとき |
| <input type="checkbox"/> コンビニや自販機の前を通りかかったとき | <input type="checkbox"/> 身体が疲れたとき、体調がわるいとき |
| <input type="checkbox"/> 仕事帰り | <input type="checkbox"/> お腹が空いているとき |
| <input type="checkbox"/> 休日の前夜、週末 | <input type="checkbox"/> お金や給料をもらったとき |
| <input type="checkbox"/> スポーツ観戦のとき | <input type="checkbox"/> 飲み始めたらいつでも |

■ 5 目標を立てましょう

実現できそうな目標を、なるべく具体的に決めて誰かに宣言しましょう。例えば

- ・生中2杯+日本酒1杯まで
 - ・1週間でビールレギュラー缶10缶までにする。
 - ・翌朝アルコールチェッカーで呼気アルコール0
 - ・休肝日を週に2日以上
- などです。

私の目標は _____ です。

この目標を達成することを _____ に誓います。

■ 6 目標達成のための対処法を考えましょう

目標達成のための対処法

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲み会ではまず食事でおなか一杯にする | <input type="checkbox"/> 何杯飲んだか数えながら飲む |
| <input type="checkbox"/> 飲む量の上限を決める | <input type="checkbox"/> 0時過ぎたらソフトドリンク |
| <input type="checkbox"/> ノンアルコールビールも一緒に飲む | <input type="checkbox"/> 飲み会以外では飲まない |
| <input type="checkbox"/> 3次会にはいかない | <input type="checkbox"/> 翌朝はアルコールチェッカー |
| <input type="checkbox"/> 飲みすぎてしまう相手を避ける | <input type="checkbox"/> 一口飲んだらコップを置く |
| <input type="checkbox"/> 一定期間禁酒する | <input type="checkbox"/> 目標達成時のご褒美を決める |
| <input type="checkbox"/> 歌いまくって席にいる時間を減らす | <input type="checkbox"/> 1か月の飲み代を計算する |
| <input type="checkbox"/> 外出時に持っていくお金を減らす | <input type="checkbox"/> お酒以外の楽しみを増やす |
| <input type="checkbox"/> 飲みすぎで会社に呼び出されたと言う | <input type="checkbox"/> 血圧や体重のことを記録する |
| <input type="checkbox"/> 飲酒運転罰金と運転代行の金額を比較する | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> この会に参加したことを周りに話す | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Drストップと説明する | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 減らしていることを宣言する | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> グラスに氷をいっぱい入れる | <input type="checkbox"/> |

■ 7 資料集

① 飲酒量分布（大酒家ランキング）

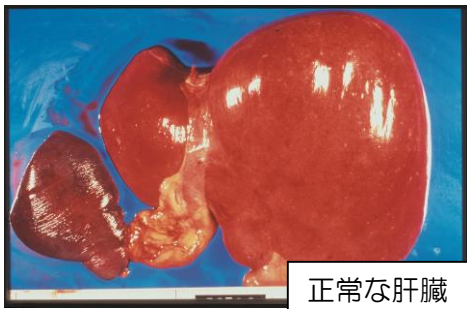
男性				女性			
年齢(歳)	20~39	40~59	60~74	年齢(歳)	20~39	40~59	60~74
上位3位	14ドリンク	12ドリンク	8ドリンク	上位3位	7ドリンク	4ドリンク	2ドリンク
5位	13ドリンク	9ドリンク	7ドリンク	5位	6ドリンク	3ドリンク	2ドリンク
10位	9ドリンク	7ドリンク	6ドリンク	10位	4ドリンク	2ドリンク	1ドリンク
20位	6ドリンク	6ドリンク	4ドリンク	20位	2ドリンク	1ドリンク	1ドリンク
30位	4ドリンク	4ドリンク	4ドリンク	30位	2ドリンク	1ドリンク	0ドリンク
40位	3ドリンク	4ドリンク	3ドリンク	40位	1ドリンク	1ドリンク	0ドリンク
50位	2ドリンク	3ドリンク	2ドリンク	50位	1ドリンク	1ドリンク	0ドリンク
60位	2ドリンク	2ドリンク	1ドリンク	60位	1ドリンク	0ドリンク	0ドリンク
70位	1ドリンク	1ドリンク	1ドリンク	70位	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク
80位	1ドリンク	1ドリンク	0ドリンク	80位	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク
90位	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク	90位	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク

ドリンク換算表（1ドリンク＝純アルコール10g(12.5ml)）
 ビールレギュラー缶：1.4ドリンク、ビール中ジョッキ：1.3ドリンク
 ビールロング缶：2.0ドリンク、日本酒1合：2.2ドリンク

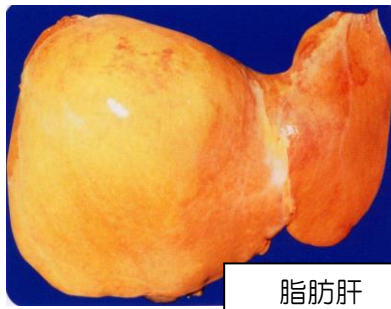
② 飲酒運転

- ✓ 飲酒の運転への影響は、男性、若年者でより強い
- ✓ 飲酒運転では事故被害者の重症度がより高くなる
- ✓ 普段飲んでいる人でも、お酒の運転への影響は、飲まない人と変わらない。
- ✓ 顔が赤くなりにくい人でも、お酒の運転への影響は、赤くなりやすい人と変わらない

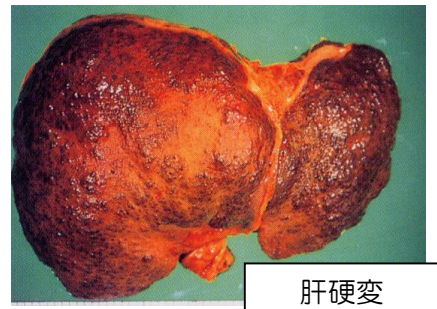
③ 肝障害



正常な肝臓



脂肪肝



肝硬変

④ AUDIT以外の飲みすぎの指標

① 大量飲酒の経験がある

アメリカの問題飲酒者のスクリーニングテストの基準です。

基準値：

「過去1年間に、1日でビールレギュラー缶（または中ジョッキ）で男性5本、女性4本以上飲酒」

② 一日平均の飲酒量が多い

厚生労働省が定めた生活習慣病のリスクとなる飲酒量です。

基準値：

「一日平均で男性ビールロング缶2本、女性ロング缶1本以上飲酒」

⑤ 酒類のドリンク換算表

お酒に含まれるアルコール濃度（度数）は、酒の種類によって異なるため、どのくらい飲んだか客観的に評価することが困難です。そこで飲酒量を評価するときにはドリンクという単位を使って、飲んだお酒の量を純アルコールに換算して計算します。

- ・ 1ドリンクは純アルコールで10グラムです。
- ・ 純アルコールの計算の仕方は、「飲んだ酒の量（mL） × 酒のアルコール濃度 × 0.8」です。
- ・ 酒のアルコール濃度は、度数を100で割ったものです。また、0.8はアルコールの比重です。
- ・ アルコールの分解にかかる時間は、1時間あたり0.4ドリンク（4グラム）です。

		ドリンク数	ビール換算(ml)
ビール	ビールコップ1杯	0.7	180
	中瓶	2.0	500
	大瓶	2.5	633
	レギュラー缶	1.4	350
	ロング缶	2.0	500
	中ジョッキ	1.3	320
	日本酒（15%）	1合(180ml)	2.2
	お猪口（30ml）	0.4	90
焼酎（20%）	1合	2.9	720
焼酎（25%）	1合	3.6	900
チューハイ（7%）	レギュラー缶	2.0	490
	ロング缶	2.8	700
	中ジョッキ	1.8	448
ワイン（12%）	ワイングラス（120ml）	1.2	288
	ハーフボトル（375ml）	3.6	900
	フルボトル（750ml）	7.2	1,800
ウィスキー（40%）	シングル水割り（原酒で30ml）	1.0	240
	ダブル水割り（原酒で60ml）	2.0	480
	ボトル1本（720ml）	23.0	5,760
梅酒（13%）	1合（180ml）	1.9	486
	お猪口（30ml）	0.3	78

豆知識1

飲む量をちょっと減らすだけでも、大きな効果があります。
毎日飲む量をビールロング缶1缶分減らすと1か月の摂取カロリーが脂肪1kg分減ります。

豆知識2

運動の後のビールは格別ですが、お酒を飲むと排尿やアルコールの分解のため水が使われ脱水になります。飲んだ後は寝る前に水分を補給しましょう。

豆知識3

お酒の分解過程で実は尿酸が作られてしまいます。尿酸値が高い方は、プリン体フリーのお酒にするほかに、お酒の量自体も減らしましょう。