



アルコールとのかしこいきあい方

アウトドアでの行事が増えたり、季節限定のビアガーデンが開店したりと、開放的な夏は飲酒量が増える時期です。それに伴って、急性アルコール中毒を発症するケースも増えてきます。節度ある適切な飲酒量を理解し、楽しく健康的な毎日を過ごしましょう。



アルコールが心身に与える影響とは・・・

アルコールを飲むことで、血行促進やリラックス効果などのメリットがあります。

しかし、習慣的な過量の飲酒はアルコール依存症やがん、肝疾患、脳卒中、うつ病などの精神疾患のほか、多くの病気と関連します。また、寝酒は睡眠の質を落とします。

それぞれの立場や年代で注意すべきポイント

【妊 婦】 妊娠中のアルコール摂取の安全量は確立されていません。アルコールは胎盤を通過して赤ちゃんに影響を与え、脳や神経発達、からだの発育を妨げます。授乳中もアルコールが母乳に移行するので禁酒すべきです。妊娠を意識した段階から禁酒するようにしましょう。

【未成年】 未成年者の飲酒は、法律で禁じられています。未成年者は脳や臓器が未熟なため、成人に比べてアルコールの分解が遅く、急性アルコール中毒の危険性や臓器障害・依存症が進みやすくなります。

【中高年】 さまざまなイベントやつきあいで飲む機会が多くなる年代で、不適切な飲酒量になりがちです。意識して飲酒量をコントロールするようにしましょう。

節度ある適切な飲酒量は、純アルコール量（お酒の量に対する純アルコールの重さ）に換算すると、平均して1日あたり男性は20g、女性は10gまでです。

これ以上飲んでいるという方は、量を減らす必要があります。

《お酒の種類別、純アルコール量の目安》

お酒の種類	お酒の量	純アルコール量
ビール・発泡酒類 (度数5%の場合)	コップ1杯 (180ml)	7 g
	1缶 (350ml)	14 g
	1缶 (500ml)	20 g
焼酎・泡盛 (度数25%の場合)	1合 (コップ1杯180ml)	36 g
	水割り (1対1) コップ1杯	18 g
チューハイ (度数7%の場合)	1缶 (350ml)	20 g
	1缶 (500ml)	28 g
日本酒 (度数15%の場合)	1合 (コップ1杯180ml)	22 g
ウイスキー (度数40%の場合)	シングルグラス1杯	10 g
	ダブルグラス1杯	19 g
梅酒 (度数10%の場合)	コップ1杯 (180ml)	14 g



お客様の課題解決のお手伝いを
「誠心誠意」対応いたします。



FUJITSU パートナー

扶桑電通株式会社

- 青森営業所 青森市長島二丁目13番1号
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720
- 八戸営業所 八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》
<http://www.fusodentsu.co.jp>