

飲みすぎには注意しましょう！

大きな災害を体験すると、災害のショックやストレスのために、お酒の量が増すことがあります。眠るため、不安な気持ちを紛らわせたり、疲れを癒すためについつい、お酒の量が増えていませんか？自分の飲酒についてチェックしてみませんか。

ドリンクという単位について

食事には、「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも、『ドリンク』という、共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。

※【お酒に含まれるアルコールの量(g)】=【お酒の量(ml)】×【アルコール度数(%)÷100】×【アルコールの比重(g/ml)】でお酒に含まれるアルコールの量が測れます。アルコール比重は 0.8g/ml ですので、アルコール度数を 5%として、缶ビール 500ml に含まれるアルコール量は、 $500 \times 5 / 100 \times 0.8 = 20$ となり、500ml1缶の缶ビールには、20グラムのアルコールが含まれています。ここで、一つ大切な約束事では、「10グラムのアルコールを含む飲料を1ドリンク」と定義します。

ドリンク換算表

日本酒 (15%)	ビール (5%)	ビール (5%)	缶チュー ハイ(7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)	ウイ スキー(40%)
1合	350ml	500ml	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
						
2ドリンク	1.4ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.6ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

例えば、缶ビール(350ml)を一本飲んで、そのあとに日本酒を 1 合飲むとすると、 $1.4 + 2 = 3.4$ ドリンク となります。

あなたは、何ドリンク飲みますか？

1 回あたりのドリンク数の目安

0～2ドリンク



今の飲み方は、健康に悪影響を与えない飲み方です。
休肝日を週に2日は作るようにしましょう。

2～4ドリンク



これ以上飲む量が増えないように気を付けましょう。
休肝日を週に2日は作るようにしまよう。

4～6ドリンク



このままの飲み方が続くと、将来の生活習慣病の危険が高まる飲み方になっています。
1日1ドリンク減らす、もしくは、休肝日を1日増やす等の工夫を試みましょう。

6ドリンク以上



このままの飲み方では、ケガや病気による健康被害が起こる可能性が高い飲み方になっています。
1日1ドリンク減らす、もしくは、休肝日を1日増やす等の工夫を試みましょう。
2週間程度のプチ断酒もお勧めです

ちなみに、飲酒習慣や体質、体格によって多少違いがありますが、通常 1ドリンクのアルコール飲料が体から消失するのに約 2 時間かかるといわれています。缶ビール 500ml を 2 缶飲んだときには、4ドリンク×2時間で8時間かかることになります。

自分のドリンクをチェックしてみよう

例えば、45歳男性で、一日ビール500mlと日本酒2合飲むとしたら、6ドリンクになります。同世代の男性と比べると、飲酒量の多さが100人中20位になります。

単位:ドリンク

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

自分の飲酒量が「普通」と思っている、周囲から心配されている飲酒量かもしれません。

肥前精神医療センターHAPPYプログラムより許可を得て転載