

かわら版

第316号



Quality of Life

日本予防医学協会
2026.3発行

お酒と長く付き合うための大人の教養

春はお花見や歓送迎会などのイベントで飲酒の機会が増える季節ですね。一方で、近年、お酒で健康を損ねてしまわないよう、世界的に飲酒対策が強化されています。「酒は百薬の長」という言葉にあるように、以前は「適量のお酒なら健康にも好影響がある」といわれていましたが、最近は一少量でも健康に悪影響を及ぼす」という見解に変わってきています。それでも、お酒と長く付き合える方法があれば、習得しておきたいですね。そこで今回は「飲酒」に関するお話です。

★国内初の飲酒に関するガイドライン★

国内では二〇二四年一月に初めて「飲酒ガイドライン（厚生労働省）」が公表されました。「アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されること」を目的としています。



飲酒量より純アルコール量に着目することが重要であり、疾患別に発症リスクが挙げられています。また、一日あたりの純アルコール量が、大腸がんは約二〇g以上/日、生活習慣病は男性四〇g以上/日、女性二〇g以上/日、高血圧は少量でもリスクが高まり、六〇gを超えた場合は、急性アルコール中毒や転倒などの怪我のリスクも高まると指摘されています。

このガイドラインが公表されたことで、大手酒類メーカーはストロング系（高アルコール度数のチューハイ）の新商品を新たに発売しない方針を固めるなど、業界全体でもストロング系の耐ハイ市場は減少傾向になっていきます。

★純アルコールに換算して飲酒量を把握する★

では、ガイドラインをどこまで「厳守」して「減酒」したらよいのかということですが、まずは純アルコール量に着目して、飲酒量を把握することがポイントです。



また、体への影響は年齢や体質によって異なるため、ガイドラインを参考に自分に合った飲酒量を定めることが大切です。

「お酒に含まれる純アルコール量の算出式」

純アルコール量 (g) = 摂取量 (mL) × アルコール度数 (度数100) × 0.8 (アルコールの比重)
例) ビール500mL (5%) の場合の純アルコール量
.. 500 (mL) × 0.05 × 0.8 = 20 (g)

（こちらも参考に）
「アルコールウォッチ」（厚生労働省）
<https://zonsho.mhlw.go.jp/alcoholwatch/>



なお、缶入りのアルコール飲料のほとんどの商品の容器には、純アルコールの量をグラム単位で表示していますので、ぜひ参考にしてみてください。

★健康に配慮した飲酒の仕方★

ガイドラインでは、飲酒に伴う疾病発症のリスクを回避するための健康に配慮した飲酒方法について次のように示しています。

- ① 自らの飲酒量を把握する
- ② あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ③ 飲酒前または飲酒中に食事をとる
- ④ 飲酒の合間に水（または炭酸水）を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

注）避けるべき飲酒

- ・ 一時多量飲酒（特に短時間の多量飲酒）
- ・ 他人への飲酒の強要
- ・ 不安や不眠を解消するための飲酒
- ・ 病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・ 飲酒中または飲酒後における運動・入浴などの体に負担のかかる行動

★年齢・性別・体質別の飲酒リスク★

性別だけでなく、年齢や体質によってもリスクが高まります。

【年齢】

高齢者は体内の水分量が少ないためアルコールの影響を受けやすく、一定量を超えると認知症発症の可能性が高まります。また、飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少（サルコペニア）のリスクも高まります。一〇、二〇代の若年者では、多量飲酒によって脳の機能が落ちるというデータがあります。



【性別】

女性は一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないように、エストロゲン（女性ホルモン）

のはたらかによりアルコールの影響を受けやすくなっています。

【体質】

お酒を飲むと顔が赤くなったり、動悸や吐き気がする「フラッシング反応」を起こす人が、日本では四一%いるといわれています。このような体質の人が長年飲酒して、不快にならず飲酒できるようなった場合でも、口の中のがんや食道がん等のリスクが非常に高くなるため要注意です。

★お酒の教養 Q & A ★

Q：最も意識すべきは、お酒の種類より純アルコール量？

A：YES。お酒の種類によって健康リスクは異なりますが、純アルコール量の過剰摂取が一番のリスクといわれています。

Q：休日のみの飲酒で一週間を平均すると純アルコール量は基準（男性四〇g・女性二〇g）を超えていないが大丈夫？

A：六〇g/日を超えている場合は、転倒などの怪我のリスクに注意が必要です。また、少量でもリスクが高まる病気があるため、今後飲酒量を減らしていく意識が大切です。

Q：一週間の総量と一日の量、どちらを意識したらよい？

A：どちらも大切です。純アルコール量（男性四〇g・女性二〇g）は定期的に飲む方向け、六〇g/日はたまに飲む方やたくさんお酒が飲める方向けの目安と捉えるといいです。

「純アルコール量」の目安

ビールなら五〇〇mL缶一本/日本酒なら一合/ウイスキーならダブル一杯/焼酎ならロック一杯/ワインならグラス二杯/酎ハイなら缶三五〇mL一本

★最後に・・・★

お酒は日本人にとっても身近な嗜好品であり、人生の楽しみになっている人も多いのではないかと思います。



「飲むな」「飲んではいけない」ということではなく、お酒がもたらす健康リスクを理解したうえで、自身の飲酒量を把握しておいしいお酒を長く楽しむように、程よく適切な距離を保って乾杯したいですね。【S】

※今回の記事は次の資料を参考、引用して作成しました。
健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて | 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html（最終閲覧日：2026年1月20日）

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。
健康づくりかわら版