

適度な飲酒とは？

適度な飲酒量は一日あたり

純アルコール 20g（2ドリンク）まで



●日本酒なら
1合（180ml）

* これは一般男性の目安です。



●7%の缶チューハイなら
1本（350ml）

●ビールなら
中びん1本
（500ml）



●ワインなら
グラス2杯
（200ml）



すぐに顔が赤くなる人、女性、高齢者はアルコール分解が遅いので、これより少ない量が目安になります。

アルコールは依存性薬物です
こころの痛み止めとしての飲酒は注意してください

多量に摂取することで、誰もが「アルコール依存症」になる可能性があります！

アルコール依存症は強い病的な欲求により飲酒量をコントロールできなくなる「病気」です。

お酒を飲まないと手が震える・多量の発汗、イライラ感、不眠、不安感などの離脱症状が起こり、お酒をやめられなくなります。

アルコール依存症は回復可能な病気です

適切なサポートを受けることが回復につながります
—1人で悩まず、ご相談ください

46

その他 アルコールによる影響は・・・

脳・心臓・血管など
全ての臓器が
障害を受けます

アルコールは睡眠の質
を悪化させるので、うつ
病を引き起こす原因と
なります

自殺直前の飲酒は
抑うつ気分・絶望感を
増強 実際の行動に
移すことを促進

健康を守るために

アルコールと上手にお付き合い
楽しく 食事と一緒にゆっくりと 週2日は休肝日を



24

依存症の問題にお悩みのご家族に学んでいただくために・・

依存症とは、ある特定の物質(アルコール・薬物等)の摂取や行動(ギャンブル・ゲーム)のコントロールができなくなる病気です。

このワークブックは、依存症の問題でお悩みのご家族に、依存症の問題を持つ人にどのように関わるとよいのかを学んでいただくために作成しました。

依存症という病気についてと、本人が受け入れやすいコミュニケーションの方法や相談機関等の情報をまとめています。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nx3/cnt/izon/workbook.html>

