

すくすく育て



1歳



1歳



1歳



1歳

保健センターだより

アルコール依存

不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となり、本人の健康の問題であるのみならず、その家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性があります。

アルコールは薬物の一つで、**依存性を形成しやすい薬物**です。これは、アルコールが水にも油にも溶けやすい特徴をもつ物質で、脳に移行しやすいことも一因と考えられます。

【依存性薬物の分類】	精神依存	身体依存	耐性形成
モルヒネ型	● ● ●	● ● ●	● ● ●
アルコール・睡眠薬型	● ●	● ●	● ● ●
覚せい剤	● ●	● ●	
コカイン型	● ● ●		
大麻型	● ●		



アルコールは、モルヒネ型の薬物に次いで、覚せい剤、コカイン、大麻よりも**依存性を形成しやすい薬物**として分類されています。

依存を形成しないためには節度ある適度な飲酒が必要です。

アルコール飲料の主成分は、エチルアルコールという依存性薬物。これによってアルコールへの依存性が形成されます。問題なのは酒の種類ではなく、飲んだものの中に含まれているエチルアルコールの総量（純アルコール量）です。アルコール度数が弱くても、たくさん飲めば同じです。同じ1杯でも含まれるアルコール量は違います。飲むお酒の中にどのくらいのアルコールが含まれているのかを知りましょう。

◎お酒に含まれる純アルコール量

	日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎・泡盛 (25%)	ワイン (12%)
	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	中ビン1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合 (180ml)	グラス1杯
純アルコール量	20g	20g	20g	20g	35g	10g

依存を形成しないための節度ある適度な飲酒

- * 酒の強い健康な男性は **純アルコール量 20 g / 日以下**。
 - * お酒に弱い人、女性、65 歳以上、病気のある人は **純アルコール量 10 g / 日以下** が目安。
- 週に2日は休肝日を。