

今話題の！

保健師便り  
健康に配慮した飲酒に関する  
ガイドライン 後編

Vol.69

2024.4



前回に引き続き、飲酒ガイドラインの疾病別リスクと、お酒との付き合い方についてご紹介いたします。



疾病別リスクと飲酒量（純アルコール量）

ガイドラインでは、疾病ごとに、どの程度の飲酒をすると発症リスクが高まるか、純アルコール量で目安を示しました。

（表1）我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）（参考文献）

|    | 疾病名         | 飲酒量（純アルコール量（g）） |         |        |         |
|----|-------------|-----------------|---------|--------|---------|
|    |             | 男性              |         | 女性     |         |
|    |             | 研究結果            | （参考）    | 研究結果   | （参考）    |
| 1  | 脳卒中（出血性）    | 150g/週          | (20g/日) | 0g<    |         |
| 2  | 脳卒中（脳梗塞）    | 300g/週          | (40g/日) | 75g/週  | (11g/日) |
| 3  | 虚血性心疾患・心筋梗塞 | ※               |         | ※      |         |
| 4  | 高血圧         | 0g<             |         | 0g<    |         |
| 5  | 胃がん         | 0g<             |         | 150g/週 | (20g/日) |
| 6  | 肺がん(喫煙者)    | 300g/週          | (40g/日) | データなし  |         |
| 7  | 肺がん(非喫煙者)   | 関連なし            |         | データなし  |         |
| 8  | 大腸がん        | 150g/週          | (20g/日) | 150g/週 | (20g/日) |
| 9  | 食道がん        | 0g<             |         | データなし  |         |
| 10 | 肝がん         | 450g/週          | (60g/日) | 150g/週 | (20g/日) |
| 11 | 前立腺がん（進行がん） | 150g/週          | (20g/日) | データなし  |         |
| 12 | 乳がん         | データなし           |         | 100g/週 | (14g/日) |

注：上記の飲酒量（純アルコール量）の数値のうち、「研究結果」の欄の数値については、参考文献に基づく研究結果によるもので、これ以上の飲酒をすると発症等のリスクが上がると考えられるもの。「参考」の欄にある数値については、研究結果の数値を元に、仮に7で除した場合の参考値（概数）。「0g<」は少しでも飲酒をするとリスクが上がると考えられるもの。「関連なし」は飲酒量（純アルコール量）とは関連が無いと考えられるもの。「データなし」は飲酒量（純アルコール量）と関連する研究データがないもの。「※」は現在研究中のもの。なお、これらの飲酒量（純アルコール量）については、すべて日本人に対する研究に基づくものとなります。

厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより

中でも高血圧は、男性女性ともに、少量でも飲酒をすると発症リスクが上がると考えられます。日本人死因第4位の脳血管障害や心臓病、腎臓病な

どは高血圧から引き起こされることがわかっています。また、アルコール依存症は、身体的にも精神的にも健康を損ない、社会生活にも影響を与えます。

大手ビール各社は、2021年から順次、缶ビールや缶チューハイなどのアルコール飲料に含まれている純アルコール量をグラム単位で表示する取り組みを進めています。ほぼすべての商品で表示されており、他の成分と並べての表示となっています。確認してみましょう。

## お酒との上手な付き合い方



① 自分の状態に応じた飲酒を心がけましょう。

② あらかじめ量を決めて飲酒しましょう。

自ら量を定めることで過度な飲酒を避けられます。

③ 飲酒前、または飲酒中に食事を摂りましょう。

血中のアルコール濃度を上がりにくくします。

④ 飲酒の合間に水（または炭酸水）を飲み、アルコールをゆっくり分解、吸収できるようにしましょう。

⑤ 1週間のうち、飲酒をしない日を設けましょう。



健康に配慮した飲酒を心がけ、自分のペースでお酒とも酔い（良い）関係づくりをしましょう。

<参考・引用文献> 2024年2月参照

健康に配慮した飲酒に関するガイドライン [Microsoft Word](#)・（別添）[飲酒ガイドライン\\_0215\\_最終版](#) ([mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp))

飲酒の基礎知識公益社団法人 アルコール健康医学協会 [飲酒の基礎知識](#) -公益社団法人アルコール健康医学協会- ([arukenkyo.or.jp](http://arukenkyo.or.jp))

人とお酒のイイ関係ほどよく、楽しく、いいお酒。 [考えてみよう！お酒と健康の関係 | 人とお酒のイイ関係 | アサヒビール](#) ([asahibeer.co.jp](http://asahibeer.co.jp))

NHK NEWS WEB 飲酒にガイドライン [お酒の望ましい量は？「飲酒ガイドライン」厚労省が案まとめる | NHK | 厚生労働省](#)

e-ヘルスネット アルコールの吸収と分解 [アルコールの吸収と分解 | e-ヘルスネット](#) (厚生労働省) ([mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp))



一般財団法人  
京浜保健衛生協会  
FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会