

す。厚生労働省が示すガイドラインでは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日当たりの純アルコール量で男性は40g以上、女性は20g以上を摂取した場合としたうえで、体質などによってはより少ない量にすることが望ましいとしています。たとえば、ビール500ml（度数5度）の純アルコール量は、 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$ となります。飲酒をする場合には、単にお酒の量だけでなく、お酒に含まれる純アルコール量を認識し、自身のアルコール摂取量を把握することが重要です。以下の表を参考にしてみてください。

また、健康に配慮した飲み方として、「あらかじめ量を決めて飲む」、「飲酒前に食事をとったり飲酒の合間に水を飲んでアルコールをゆっくり吸収できるようにする」、「1週間のうちで飲酒しない日を設ける」などに気をつける必要があります。

種類		 ビール	 日本酒	 焼酎	 ウイスキー	 ワイン	 缶チューハイ
アルコール度数		5度	15度	25度	43度	14度	5度
純アルコール量	20g	中びん1本	1合	0.6合	ダブル1杯	グラス2杯	350mL缶 1.5缶
	30g	中びん1.5本	1.5合	1合	ダブル1.5杯	グラス3杯	350mL缶 2.25缶

《著者紹介》

荒瀬 吉孝（あらせ よしたか）



東海大学医学部消化器内科 講師

1980年生 群馬県出身

2006年 東海大学医学部卒

日本内科学会 総合内科専門医、指導医

日本消化器病学会 専門医、指導医、関東支部評議員

日本肝臓学会 専門医、指導医、東部会評議員

日本消化器内視鏡学会 専門医、指導医

日本門脈圧亢進症学会 評議員、技術認定医（内視鏡的治療領域）

厚生労働省難治性疾患政策研究事業「難治性の肝・胆道疾患に関する調査研究」班 研究協力者

