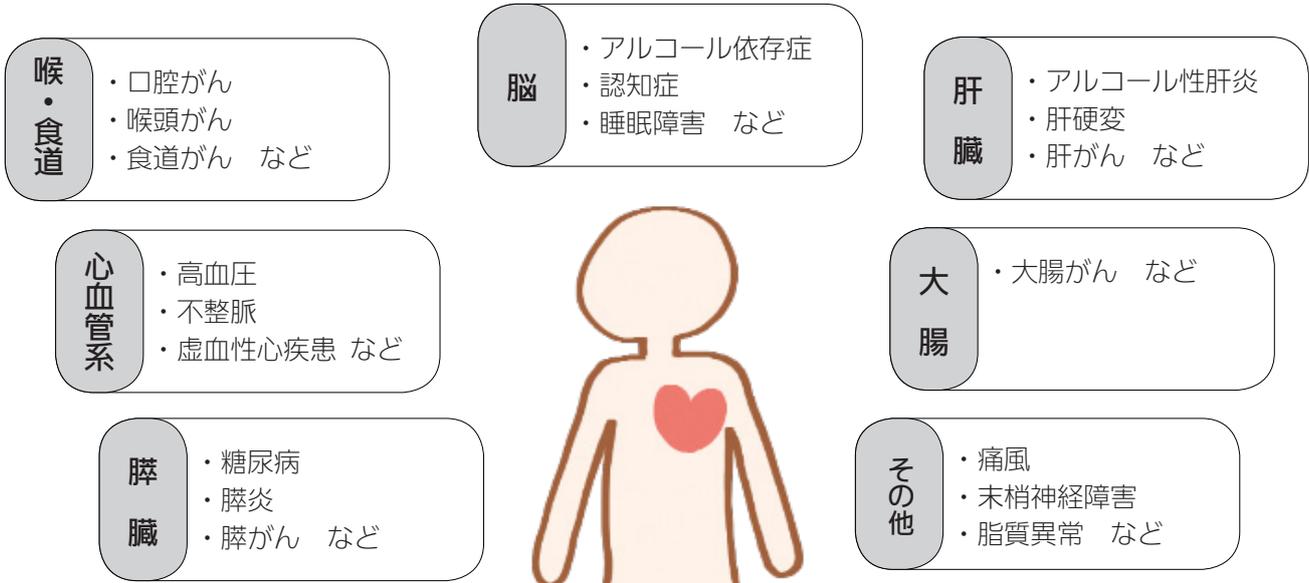


**お酒のリスクについてご存じですか？**

お酒にはコミュニケーションを円滑にしたり、ストレス発散、旅行先の楽しみ、食事を美味しくしてくれるなどの効果があります。しかし、慢性的な飲みすぎや多量の飲酒は次のような健康障害を及ぼす可能性があります。

**★お酒が及ぼす健康障害**



**★お酒と認知症・脳卒中等のリスク**

脳は、摂取したアルコールの量に比例して委縮するといわれており、脳の萎縮により、認知機能の低下や脳梗塞のリスクが高まることが分かっています。また、これまでの調査で、多量飲酒の方は、認知症の発症リスクを3.3倍に高め、特に65歳未満の若年性認知症の発症リスクを高めることが明らかになっています。

また、健康への影響を比較すると、お酒をよく飲む人では、脳卒中は男性・女性ともに1.6倍、肝がんは男性で1.8倍・女性で3.6倍もリスクが高くなることが分かっています（ホームページ：減酒.jp より）。

**★余市町の飲酒状況と適切な飲酒量**

余市町では毎日お酒を飲む人の割合が21.4%、2合以上のお酒を飲む方の割合も男性で17.5%、女性で4.2%と北海道に比べて高い状況です（令和4年度国保特定健診実施結果より）。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたりの純アルコール摂取量に換算すると男性40g・女性20g以上とされているため、お酒を飲む際は節度ある量（1日あたりの純アルコール摂取量が20g程度）を適切に楽しみましょう。ただし、女性や高齢者、お酒を分解する力が弱い方（飲酒後顔が赤くなる方）はより少量の飲酒が適当です。

**純アルコール量20gの目安**

ビール(5%)	チューハイ(7%)	ワイン(12%)	日本酒(15%)	焼酎(25%)	ウイスキー(40%)
					
中ビン1本 (500ml)	レギュラー缶 1缶 (350ml)	グラス 2杯 (200ml)	1合 (180ml)	ロック 1杯 (100ml)	ダブル 1杯 (60ml)