

ドリンク換算表

ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
					
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	4ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

AMED「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究(研究代表者:虹丘文)」(転載許可不要)から引用

が、飲み過ぎの感して、酒の量(単位と誤解されるため、

よるその病は酒よりこそ起これ」と書いています。昔から嗜む程度のお酒の比重(0・8)を考

位と誤解されるため、

を飲んで、そのあ

は、男性4ドリンク以上、女性1ドリンクまで、1日当たりの適量は、男性2ドリンク、女性1ドリンクです。男性4ドリンク以上、女性1ドリンク以上は多量飲酒であり、肝硬変やアルコール依存症になる危険性があります。※今回は、お酒を飲む適量として「1杯」。

てみる、その人。健康への悪影響は、飲んだお酒に含まれる純アルコールの量により「第四下」の一酌(一酒杯)摂取量で、男性で40%

以上、女性で20%以上のリスクが高くなり、男性で10~19%、女性で0~9%程度で最も低く、適度な適度な飲酒量は健康や生活の面からも良いと考えられています。

酒の種類によってアルコールの濃度や量は「単位が使われ、日本酒1合相当を1単位」としていましたが、1単位が飲酒の最小単

最近では、1ドリンクという単位を使うようになった。アルコールは純アルコール量で10%に相当します。食事にカロ

日本酒1合を飲むと、4ドリンクとなり、そのあは、男性4ドリンク以上、女性1ドリンクまで、1日当たりの適量は、男性2ドリンク、女性1ドリンクです。男性4ドリンク以上、女性1ドリンク以上は多量飲酒であり、肝硬変やアルコール依存症になる危険性があります。※今回は、お酒を飲む適量として「1杯」。

⑫6 飲み過ぎていませんか？

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生全期大学院副学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

お酒のおいしい季節になりました。昔から「酒は百薬の長」とい言葉があります。調べ

一線をとくに引くかはいつの時代も問題になつていたようです。過度な飲酒は肝臓、膵臓(すいぞう)などの消化器系の障害、糖尿病、痛風、高血圧、心臓病などの生活習慣病やがんなどのさまざまな体の問題を起こすだけでなく、睡眠障害やうつ病などの問題も起こします。依存症の人も少なくありません。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生さんにも講義も開講している。