



酒は百薬の長にあらず？

～厚生労働省「飲酒ガイドライン」について～

【精神・神経科 秋月 祐子】



2024年2月19日、厚生労働省が
「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を
公表しましたのでご紹介いたします。



GUIDE LINE

今回のガイドラインは、飲酒量を「何杯飲んだか」「アルコール度数は何%か」ではなく、お酒に含まれる「純アルコール量(g)」に注目する点が特徴です。純アルコール量は、以下の計算式で算出することができます。

お酒の量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8(アルコールの比重)

1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上であると生活習慣病のリスクが高まるとされています。しかし、これはその量まで飲んで大丈夫ということではありません。たとえ少量であっても、飲酒自体が様々な疾患の発症リスクを上げてしまうという研究結果が併記されました。

例えば、少しでも飲酒すると男女ともに高血圧の発症リスクが上がります。また、男性では胃がんと食道がん、女性では出血性脳卒中が、少しの飲酒でも発症リスクが上がります。大腸がんは、男女とも、純アルコール量で週に150g以上摂取した場合に発症リスクが上がります。さらに、高齢者は飲酒量が一定量を超えると認知症を発症する可能性が高まることもわかってきました。また、女性は男性に比べて少ない量かつ短い期間での飲酒で、アルコールによる身体への影響が大きく現れる可能性が高いことも報告されています。

表に、純アルコール量20gを含む酒の目安量をまとめました。1回の飲酒で純アルコール量60g以上を摂取することは、様々な身体疾患や急性アルコール中毒を引き起こす可能性があり、避けるべきだと明記されています。もしかしたら、意外に少ない量だと思う方もいらっしゃるかもしれませんね。このガイドラインを機会に、正しい知識を得て、お酒との安全なつきあい方を考えていただければ幸いです。

純アルコール量20gに相当する目安量

ビール (5%) : 500ml (ロング缶1本)

酎ハイ (7%) : 350ml (缶1本)

ワイン (12%) : 200ml (グラス2杯)

日本酒 (15%) : 180ml (1合弱)

焼酎 (25%) : 100ml (グラス半分)

ウイスキー (43%) : 60ml (ダブル1杯)



2023 登録医

2023 年度登録医となった医師の皆さまを
ご紹介いたします

(※登録日順、敬称略)

2024年3月1日現在、登録医は441名398か所となっています。
今後も登録医の皆さまと連携し地域医療に貢献していきます。

医療機関名	氏名	診療科	地区	登録医から一言
M&T 泌尿器科 クリニック袋原	川村 貞文	泌尿器科、腎臓内科	太白区	
かんのキッズ クリニック	菅野 弘之	小児科、アレルギー科	若林区	専門分野:小児血液悪性腫瘍
八木山整形外科	熊坂 明彦	整形外科、リウマチ科、 リハビリテーション科	太白区	スポーツ障害の診療と骨粗鬆症予防に力を入れております。
しばた整形外科	柴田 常博	整形外科、リウマチ科、 リハビリテーション科	若林区	地域の患者さんの手助けになるよう頑張っています。
芳縁在宅診療所 八幡	柳澤 輝行	内科、外科	青葉区	「病気と薬を話してもらえ」医師を目指しております。地域医療、 訪問診療に邁進しますので、どうぞ今後ともよろしく願います。
勾当台はやさか 内科クリニック	高橋 累	内科、糖尿病科	青葉区	糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病の予防から治 療をメインに内科一般の診療を行なっております。患者さまのライ フスタイルに合わせた長続きする診療を心がけております。
仙台駅東クリニック	南條 光晴	循環器科、内科、 消化器科、呼吸器科、 糖尿病科、在宅医療	宮城野区	循環器内科を中心に外来および在宅診療を行なっております。 在宅療養支援診療所になります。
仙台駅前内科・ 糖尿病クリニック	種市 春仁	内科、糖尿病科	宮城野区	糖尿病専門医・指導医であり、「論理的な糖尿病治療」を心がけて います。

地域医療連携室 地域交流参加報告

地域包括支援センター



地域包括支援センターや病院、クリニック、施設、訪問看護
ステーションの方々との意見交換の場があり、暮らしやすい
地域のために日々連携しています。



3月
11日

愛宕橋
メディカルネットワーク

3月
15日

五橋地域医療
介護連携の会

