

お酒を楽に減らすちょっとした方法のご紹介

①自分のドリンク数を、毎日記録してみましょう！

日記、手帳、カレンダーなど毎日、目にするものがお勧めです。

②減酒目標を立ててみましょう！

まずは、「1日1ドリンク減らす」、「休肝日を1日増やす」など、できるところから始めてください。無理は禁物です。

③目標達成できたかチェックしてみましょう！

飲まなかった日は◎、目標達成できたら○、目標達成できなかったら△、飲みすぎたら×をつける等。



例 記録のつけ方 ※毎日2ドリンクを飲んでいたら1日1ドリンクを目標にした場合の記載の例。

1週目	飲んだお酒の種類と量 (ドリンク数) ※工夫したこと	目標達成度 チェック!
6月1日 (月)	ビール (250ml : 1ドリンク)	○
6月2日 (火)	ビール (500ml : 2ドリンク)	△
6月3日 (水)	全く飲まず	◎
6月4日 (木)	全く飲まず	◎
6月5日 (金)	ビール (250ml : 1ドリンク) 日本酒 (180ml : 2ドリンク)	×
6月6日 (土)	全く飲まず	◎
6月7日 (日)	ノンアルコールを飲む	◎

【参考】本紙表紙
※ドリンク換算表



自分なりの目標を記載してみましょう! また日頃の飲み方を日記につけてみましょう。

私の目標は、(例: 1日1ドリンク減らすこと 等)

です!

1週目	飲んだお酒の種類と量 (ドリンク数)	目標達成度 チェック!

役に立ちそうなヒントはあったでしょうか。お酒とは上手に付き合いながら、健康的な生活を送りましょう。

ご自身や身近な人のお酒に関する事で困ったら、1人で悩まずご相談ください。

相談窓口

鳥取県立精神保健福祉センター 0857-21-3031
鳥取市保健所 0857-22-5616
倉吉保健所 0858-23-3921
米子保健所 0859-31-9310

※このリーフレットは、お酒を飲むことを勧めているものではありません。
※治療中の方の減酒については、まずはかかりつけ医にご相談ください。



このリーフレットはこちらからダウンロードできます▶▶▶

健康とお酒

1. 節度ある適度な飲酒とは?



まずはあなた自身の飲酒量を振り返ってみましょう!

健康のため、適度な食事、運動などを意識されている方は多いと思います。

では飲酒習慣はどうでしょう? 「飲み過ぎは体によくない」「減らしたほうがいいかな」と感じている方もいらっしゃるでしょう。

お酒の量や飲む頻度によっては、高血圧、肝機能異常や高尿酸血症等の健康診断データとも関連があることが明らかになっています。

(鳥取県立精神保健福祉センター令和元年度調査より~引用:精神保健福祉センターホームページ参照~)

まずは、あなた自身の飲酒量を振り返ってみましょう。



お酒の単位は「ドリンク」です。

食事には「カロリー」という単位があるように、お酒にも「ドリンク」という単位があります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかが分かりやすくなります。また「アルコールが体から抜ける時間」(分解時間)を知ることができます。

ドリンク換算表&アルコールが体から抜ける(分解)時間

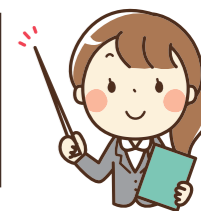
「純アルコール 10g を含むアルコール飲料」=「1ドリンク」

(個人差が多少あります)

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
1合 (180ml)	ダブル / 1杯 (60ml)	中瓶 / 1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合 (180ml)	グラス / 1杯 (120ml)
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク
5時間	5時間	5時間	5時間	9時間	2.5時間

※ドリンク換算表

例	ビール 500ml	と	日本酒 2合 360ml	飲むと...
	2ドリンク	+	4ドリンク	= 6ドリンク



アルコールが体から抜けるには、個人差はありますが、1ドリンク=2.5時間(目安)かかります。なので、5時間+10時間の15時間かかるということになります。

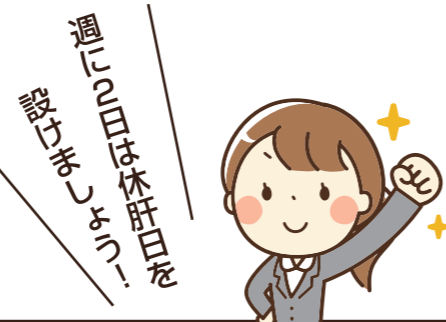
あなたが日頃飲むお酒の量は何ドリンクでしょうか?
ぜひ計算してみてください。

ドリンク

節度ある適度な飲酒とはどのくらい？（1日あたり）

①【節度ある適度な飲酒】 ⇒ 2ドリンク以下

お酒の強い健康な男性は2ドリンク以下（ビールなら500ml）、
お酒に弱い人や女性、65歳以上の方は1ドリンク以下（ビールなら250ml）が目安です。



②【生活習慣病のリスクを高める飲酒】

- ⇒ 男性：4ドリンク以上
- ⇒ 女性：2ドリンク以上

男女でなぜドリンク数が異なるの？

女性は男性に比べて、肝臓が小さい、女性ホルモンがアルコールの分解を邪魔する、体重あたりの血液量が少ない、ということがあります。

この量を飲み続けていると生活習慣病になる危険性が高くなります。
すでに病気がある人は、改善しないどころか、悪化する可能性があります。
治療中の方は、せっかく薬を飲んでも効果が得られにくくなります。



③【多量飲酒】 ⇒ 6ドリンク以上

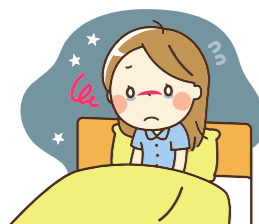
今は自覚症状がまだなくても、数年で肝硬変やアルコール依存症などの病気にかかる可能性が高くなります。

アルコールが体から抜ける時間(分解時間)はどのくらい？

体からアルコールが抜ける時間には個人差がありますが、

1ドリンク = 2.5時間（目安） かかります。

「一晩寝たから大丈夫」と思って運転していると、翌朝知らないうちに「飲酒運転」をしている可能性があります。夜お酒を飲む時は、翌朝の予定に合わせて、「飲酒量」や「飲酒時間」を意識するようにしましょう。



「節度ある適度な飲酒とはどのくらいか」、また「アルコールが体から抜ける時間（分解時間）はどのくらいか」を知った上で自分自身の飲酒量を意識すると、お酒を減らすきっかけにもつながります。

お酒を飲む時は、日頃飲んでいるお酒を「ドリンク」で計算してみましょう。
節度ある適度な飲酒を意識し、自分にできそうな工夫を取り入れて健康的な生活を送りましょう。



お酒の飲み方についてお困りのことがありましたら

各所属相談機関名	電話番号

までご相談ください。

2. お酒を減らしてより健康に！

あなたにとって、どんな良いことがありますか？

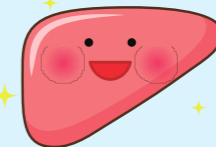


お酒を減らすことで…こんないいことがあります！

血圧下がります



肝機能が改善します



尿酸値が下がります



体重が減ります



血糖値下がります



他にもいいことが色々あります！



お酒を飲みすぎない対処法

ここでは、**お酒を減らすためのちょっとした工夫**をご紹介します。



まずはお腹を満たす



1日3時間以上は飲まない

一口飲むたびにコップをテーブルに置く



ノンアルコール飲料を上手に利用する



寝酒は控える



お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける



イライラするときはお酒を飲まない



ストレスをため込まないようにする



家族や友人らと楽しく過ごす



お酒を減らしたら健康になることを思い浮かべる



使ってみようと思う方法がありましたか？
あなたなりの対処法も考えてみましょう！

