

お酒との上手なつきあい方



お酒には、適量を楽しく飲めば、ストレスの解消につながったり、人間関係を円滑にしたりするなどの効果があります。

しかし、多量のお酒を長い期間飲み続けると、肝機能障害をはじめ様々な疾患を引き起こす恐れがあります。アルコールの過剰な摂取が原因で不祥事を起こしてしまう危険もあります。

自らの「健康」と、教職員としての「信頼」を失わないために、お酒との上手なつきあい方を皆さん自身が考え、実行してください。

健康への影響

お酒の飲み過ぎが続くと、次のような悪影響を心身に及ぼす危険性があります。

●肝機能障害

※脂肪肝、肝炎、肝硬変など

●消化器系の疾患

※胃炎、すい炎など

●生活習慣病

※肥満、高血圧、糖尿病など

●がん

※口腔がん、咽頭がん、
喉頭がん、食道がん など

●脳や認知機能障害

※脳の萎縮、記憶障害、
認知症など

●依存症など精神障害

※アルコール依存症、
睡眠障害、うつ病など



Q どのくらいの量を飲むと、健康に影響が出てくるのですか？

A 一日平均で、ビール中びん3本(500ml×3)に相当する量を超えるアルコールを摂取し続けると、臓器障害やアルコール依存症などにつながる危険があります。〈純アルコール量60g〉

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」は、一日平均で、ビール中びん1本に相当する程度のアルコール量とされています。〈純アルコール量20g〉

〈節度ある適度な飲酒量の目安〉 純アルコール量20g

ビール	alc. 5%の場合	中びん1本	(500ml)
日本酒	alc. 15%の場合	1合	(180ml)
焼酎	alc. 25%の場合	0.6合	(約110ml)
ウイスキー	alc. 43%の場合	ダブル1杯	(60ml)
ワイン	alc. 14%の場合	1/4本	(約180ml)
缶チューハイ	alc. 5%の場合	1.5缶	(約520ml)

(凡例) alc. 5%は、アルコール度数5度を表します。



〈酒類に含まれる純アルコール量の計算〉

お酒の量×アルコール濃度×アルコール比重(0.8)
例) ビール中びん1本: 500(ml) × 0.05 × 0.8 = 20 (g)

演習①

ビール (alc.5%) を 350ml 缶で 2本、ウイスキー (alc.45%) をダブル (60ml) で 2杯飲んだ時に摂取される純アルコール量を計算してみましょう。

$$\begin{array}{l} \text{ビール} \quad (\quad) \text{ ml} \times \text{アルコール濃度} (\quad) \times \text{アルコール比重} (0.8) = (\quad) \text{ g} \\ \text{ウイスキー} (\quad) \text{ ml} \times \text{アルコール濃度} (\quad) \times \text{アルコール比重} (0.8) = (\quad) \text{ g} \\ \hline \text{合計} (\quad) \text{ g} \end{array}$$



いかがでしたか？ このくらいの量、あるいはこれ以上の量のお酒を毎日飲んでいる方は、心身の健康を害する恐れがあります。飲酒量を減らしたり、「休肝日」を設けたりするなど、健康的な飲み方を心がけましょう。

飲酒にまつわる事件・事故

1. 飲酒運転

飲酒にまつわる事件・事故がなくなりません。飲酒運転（酒酔い運転、酒気帯び運転）について考えてみます。

●酒酔い運転

アルコールの量に関係なく、まっすぐ歩けないなど、アルコールの影響により正常な運転ができない状態で運転することをいいます。

●酒気帯び運転

呼気または血液中のアルコール濃度が一定基準以上を保有して運転していた場合で、呼気1リットル中に0.15mg以上保有していれば、罰則の適用があります。

⚠ 飲酒運転は厳禁

アルコールは非常に少ない量でも運転技能に障害をもたらします。飲酒運転は、絶対にしてはいけません。

<飲酒の運転技能への影響>

※ 体重 60kg 程度の男性の平均的な値

飲酒量 (ビール換算)	呼気中濃度	運転技能への影響
350ml 缶 1本未満	0.10mg/L 未満	集中力が下がる
350ml 缶 1本程度	0.10mg/L	多方面への注意が向かなくなる
350ml 缶 1本程度	0.10mg/L	反応時間が遅くなる
500ml 缶 1本弱	0.15mg/L	ハンドルをうまく操作できなくなる
500ml 缶 1本程度	0.20mg/L	一点を見ることができなくなる
350ml 缶 2本弱	0.25mg/L	規則を無視しはじめる



※ 酒気帯び運転で検挙される濃度 (0.15mg/L) よりも低い濃度でも、運転技能への影響は出てきます。

たとえ少量のお酒でも心身に影響を与え、運転能力、判断力などが低下して取り返しのつかない事故を引き起こしてしまいます。

言い古された言葉ですが、「飲んだら乗るな。乗るなら飲むな。」やはりこれが基本です。

⚠️ お酒を飲んだ翌朝の運転に注意

体内でのアルコール代謝は、飲んだ量に応じた時間がかかります。また、体調等によっては、思った以上に時間を要する場合があります。一晩寝たからといっても完全に分解されない場合がありますから、お酒を飲んだ翌朝は公共交通機関の利用に変更することも考えてください。

Q アルコールが分解されるまでには、どのくらいの時間がかかるのですか？

A 体重1kgあたり1時間で0.1gのアルコールを分解されると考えられています。
 体重が60kgの人であれば、1時間に6gです。飲んだお酒に含まれる純アルコール量をこの数字で割れば、アルコールが分解される時間を計算できます。
 体重60kgの人がビール中びん1本を飲んだ場合、お酒が抜けるまでに3～4時間かかります。(20g÷6g/時=3時間20分) ※ 個人差があります。




Check!

アルコールが分解する時間 (目安)

※ 体重60kgの成人男性の場合
(体格や体質、性別により異なります)

- ビール中びん1本 or 日本酒1合 or 焼酎0.6合 …… 約 3～4時間
- ビール中びん2本 or 日本酒2合 or 焼酎1.2合 …… 約 6～7時間
- ビール中びん3本 or 日本酒3合 or 焼酎1.8合 …… 約 9～10時間
- ビール中びん4本 or 日本酒4合 or 焼酎2.4合 …… 約 12～13時間

 アルコールが分解される時間は、一般的に女性よりも男性が早く、顔が赤くなる人よりも赤くならない人の方が早いです。寝ている時よりも目が覚めている時の方が早いため、「数時間寝たから大丈夫」という感覚は危険です。

演習②

あなたがビール (alc.5%) を350ml缶で2本、ウイスキー (alc.45%) をダブル (60ml) で2杯飲んだ時、アルコールが分解されるまでの時間を計算してみましょう。

STEP 1 飲んだ純アルコール量を計算する

ビール [] ml × アルコール濃度 [] × アルコール比重 [0.8] = [] g
 ウイスキー [] ml × アルコール濃度 [] × アルコール比重 [0.8] = [] g
 合計 [] g ㉞

STEP 2 身体が1時間に分解できるアルコール量を計算する

体重 [] kg × 0.1 = [] g ㉟

STEP 3 アルコールが分解される時間を計算する

純アルコール量 ㉞ [] g ÷ 1時間に分解できる量 ㉟ [] g = 約 [] 時間 [] 分

※ あくまでも目安の時間です。

2. 様々な飲酒トラブル

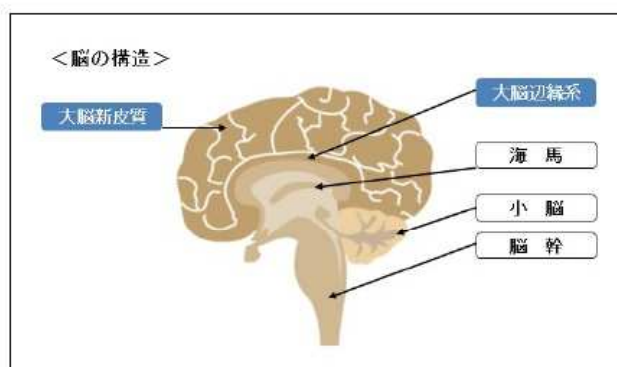
飲酒にまつわる事件・事故は、飲酒運転だけではありません。社会全体で見ると、様々な飲酒トラブルがあります。

- 酔って口論の末のケンカ
- 駅や交通機関内での暴力行為
- 無銭飲食や窃盗
- 酩酊してのセクハラ、わいせつ行為 など

いずれもアルコールの影響により正常な判断ができなくなり、そのような行動に及んでしまったものと考えられます。節度ある飲酒を心がけ、トラブルを起こさないように十分注意してください。

Q お酒を飲むと、理性を失ったり、感情を制御できなくなったりするのはどうしてですか？

A アルコールによって、理性を司る「大脳新皮質」の活動が低下するからです。



<脳の働き>

- 大脳新皮質
…… 理性や高度な知的活動・精神活動を司る。
- 大脳辺縁系
…… 感情や原始的欲求（食欲、性欲など）を司る。

アルコールを摂取すると、理性を司る大脳新皮質の活動が低下します。すると、抑えられた大脳辺縁系の活動が活発になり、抑制していた喜怒哀楽の感情や欲求がストレートに出してしまうのです。



演習③

次の事例を読んで、①から③の問いかけに対して、自らの考えをまとめてみましょう。

A 教諭（男性）は、PTA 役員との懇親会に参加した。A 教諭はベテランで、PTA 役員から信頼があり、懇親会ではお酒を遠慮せずに普段より多く飲んでいて。

相当酔いが回った頃、女性の役員と写真を撮ることとなり、ふざけてその女性にもたれかかり、その姿を撮影されてしまった。その場は和やかな雰囲気であったが、後日、他の保護者から、A 教諭の破廉恥な写真が SNS に出回っているとの連絡が学校にあった。

① A 教諭の問題点は、どこにあったのでしょうか。（ポイント整理）

② A 教諭はどうしてこのようなことを起こしてしまったのでしょうか。（発生のメカニズム）

③ A 教諭はどのような行動をとればよかったのでしょうか。（対処法）

自分の飲酒習慣を考えよう

あなたの飲酒習慣が適切か、健康への被害や日常生活に影響が出るほどの問題があるのか。WHO（世界保健機関）が開発したAUDIT というテストでチェックしてみましょう。

AUDIT（飲酒習慣スクリーニングテスト）

以下の1～10の質問に、最もあてはまる回答の点数を右側の欄に記入し、合計点を出してください。

- | | | |
|----|---|---|
| 1 | あなたはアルコール含有飲料（酒類）をどのくらいの頻度で飲みますか？
●まったく飲まない（0点） ●1か月に1回以下（1点） ●1か月に2～4回（2点）
●1週間に2～3回（3点） ●1週間に4回以上（4点） | <input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/> |
| 2 | 飲酒するとき（通常、純アルコール換算で）どのくらいの量を飲みますか？
●0～20g（0点） ●30～40g（1点） ●50～60g（2点）
●70～90g（3点） ●100g以上（4点）

《純アルコール量の目安》
ビール中びん1本（500ml）=20g、日本酒1合（180ml）=20g、ウイスキーダブル（60ml）=20g
焼酎（25度）1合（180ml）=36g、ワイン1杯（120ml）=13g、缶チューハイ1本（350ml）=14g | <input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/> |
| 3 | 一度に純アルコール換算で60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？
●ない（0点） ●1か月に1回未満（1点） ●1か月に1回（2点）
●1週間に1回（3点） ●毎日あるいはほとんど毎日（4点） | <input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/> |
| 4 | 過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？
●ない（0点） ●1か月に1回未満（1点） ●1か月に1回（2点）
●1週間に1回（3点） ●毎日あるいはほとんど毎日（4点） | <input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/> |
| 5 | 過去1年間に、普通の状態だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？
●ない（0点） ●1か月に1回未満（1点） ●1か月に1回（2点）
●1週間に1回（3点） ●毎日あるいはほとんど毎日（4点） | <input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/> |
| 6 | 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝の迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？
●ない（0点） ●1か月に1回未満（1点） ●1か月に1回（2点）
●1週間に1回（3点） ●毎日あるいはほとんど毎日（4点） | <input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/> |
| 7 | 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？
●ない（0点） ●1か月に1回未満（1点） ●1か月に1回（2点）
●1週間に1回（3点） ●毎日あるいはほとんど毎日（4点） | <input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/> |
| 8 | 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？
●ない（0点） ●1か月に1回未満（1点） ●1か月に1回（2点）
●1週間に1回（3点） ●毎日あるいはほとんど毎日（4点） | <input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/> |
| 9 | 飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、他の誰かにけがを負わせたことがありますか？
●ない（0点） ●あるが、過去1年間はなし（2点）
●過去1年間にあり（4点） | <input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/> |
| 10 | 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？
●ない（0点） ●あるが、過去1年間はなし（2点）
●過去1年間にあり（4点） | <input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/> |

※ 飲酒習慣の評価は、次ページで

AUDIT 点数（合計点）

点

AUDIT の点数は、何点でしたか？



0～7点の方は 危険の少ない飲酒

今のところ、あなたのお酒の飲み方に大きな問題はないようです。
これからも、楽しく、健康的なお酒とおつきあいを心がけてください。



8～14点の方は 危険の高い飲酒

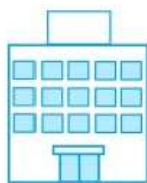
あなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。
お酒の飲み方を変えた方がよいでしょう。具体的には、1日に純アルコール 20g（例：缶ビール 500ml 1本）までの飲酒にとどめましょう。



15～40点の方は アルコール依存症の疑い

現在のお酒の飲み方ですと、アルコール依存症の疑いがあります。あなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることも考えられます。
今後のお酒の飲み方については、一度専門機関に相談してみてください。

アルコール依存に関する相談機関（相談は無料です）



- 埼玉県立精神保健福祉センター ※ 埼玉県民（さいたま市以外にお住まいの方）対象
所在地：北足立郡伊奈町小室 818-2
相談予約専用電話：048-723-6811 埼玉県こころの電話：048-723-1447
- さいたま市こころの健康センター ※ さいたま市民対象
所在地：さいたま市浦和区上木崎 4-4-10
電話番号：048-762-8548 こころの電話：048-762-8554

※ 県外にお住まいの方は、居住する都道府県・政令市の精神保健福祉センターにご相談ください。

飲酒にかかわる不祥事根絶チェックシート

最後に、チェックシートを作成しました。職場研修等でご活用ください。

- たとえ少量でも「飲んだら絶対に運転しない。」という強い意識を持っているか。
- 飲酒は、運転に不可欠な認知、判断能力を低下させることを理解しているか。
- 飲酒運転の人身事故は、他の人身事故（業務上過失致死傷罪）とは異なり、危険運転致死傷罪が適用される場合があることを理解しているか。
- 酒気帯び運転・飲酒運転は、事故を起こさなくても、刑事処分、行政処分の対象であることを理解しているか。
- 飲酒運転に同乗した者、飲酒運転になると知りながら運転者に酒を勧めた者も行政処分の対象であることを理解しているか。
- 飲酒した翌日でも、飲酒の量や本人の体調によってはアルコール成分が体内に残り、酒気帯び運転になる場合があることを理解しているか。

【本研修資料作成にあたっての参考資料】・厚生労働省 HP「生活習慣病予防のための健康情報サイト」
・公益社団法人アルコール健康医学協会 HP「お酒と健康」等