

飲酒習慣と生活習慣病

(多目的コホート研究の成果より)

文部科学省 社会システム改革と研究開発の一体的推進

飲酒

お酒を飲むなら量を決めて、
飲み過ぎないように

健康的に
過ごすための
1日平均の
飲酒量の限度

エタノール換算: 23g



日本酒
1合
(180ml)



焼酎 25度
0.6合
(100ml)



ウイスキーダブル
1杯
(60ml)



ワイン
グラス 2杯
(200ml)

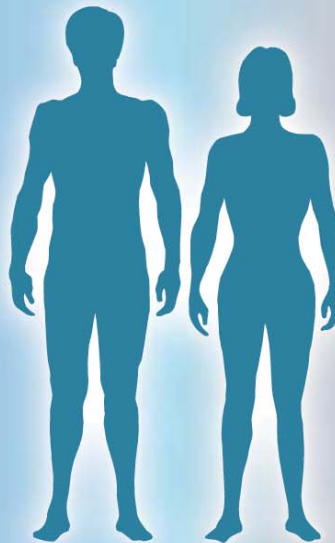


ビール
大瓶 1本
(633ml)

お酒の影響 (ときどき飲む方に比べた、たくさん飲む人や大量飲酒者のリスク)

男性

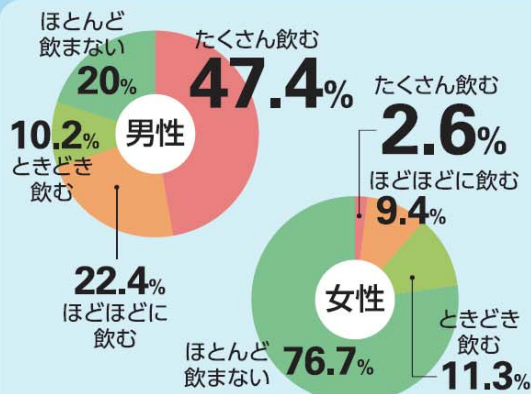
がん全体 **1.6** 倍
食道 **4.6** 倍
大腸 **2.1** 倍
脳卒中 **1.4** 倍
総死亡 **1.3** 倍



1.8 倍 乳がん

この研究対象の女性はたくさん飲む人がほとんどいなかったため、そのほかの病気との関連がよくわかりませんでした。ただし、たくさん飲む人には、男性と同様の注意が必要と考えられます。女性のほうが体質的に男性よりも飲酒の影響を受けやすいので、より少ない量で病気のリスクが上がり始めるともいわれます。

女性



- 飲酒については、男性でほとんど飲まないという方が約 20% に対し、たくさん飲む方 (週にエタノール換算で 150g 以上、1日当たり日本酒換算で 1合以上) が約 50% でした。
- 男性の 37% が週にエタノール換算 300g 以上 (1日当たり日本酒換算で 2合以上) の大量飲酒者でした。
- 女性ではほとんど飲まないという方が約 77% に対し、たくさん飲む方は 3% 程度でした。
- 心筋梗塞や悪性リンパ系腫瘍のリスクは飲酒すると下がりました。ただし、一定の限度を超えると、量が増えるほどがんや脳卒中、死亡のリスクが高くなります。
- 週に 3 日以上「休肝日」のある人では、同じ量を飲んでいても死亡リスクが上がりにくくなりました。たくさん飲んだら次の日は飲まないようにするなど工夫をするとよいでしょう。