

## 日本初の飲酒ガイドライン

厚生労働省は、令和6年2月19日に「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。このガイドラインは、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及推進のために作成され、飲酒や飲酒後の行動の判断に役立つことを目指しています。

国内外の研究結果から、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題のリスクは、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することが示されており、飲酒量が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告もあります。

また、日本人に対する研究に基づき、厚生労働省では、生活習慣病（NCDs）のリスクを高める飲酒量を1日当たりの平均純アルコール摂取量が男性で40g、女性で20g以上と定義し、健康日本21（第三次）では、それらの割合を10%とすることを目標としています。

ガイドラインでは、健康に配慮した飲酒の仕方等について、下記5つの留意点を示しています。

- ① 自らの飲酒状況等を把握する
- ② あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ③ 飲酒前又は飲酒中に食事をとる
- ④ 飲酒の合間に水(又は炭酸水)を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

上記の留意点に加え、このガイドラインは飲酒習慣のない人に対して飲酒を推奨するものではないことにも注意が必要です。

なお、飲酒量の評価に使用する【純アルコール量】は、下記の計算式にて算出できます。お酒の種類によってアルコール濃度は異なるため、飲酒量の目標設定の際は、単にお酒の量だけでなく、純アルコール量に着目することが重要です。

摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

例: ビール 500ml(5%)の場合の純アルコール量

$500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$

本記事の詳細は下記サイトをご参照下さい。

[飲酒ガイドライン作成検討会 | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

[健康日本21\(第三次\) | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)