# ほっとHealth（日健セ）通信

日立健康管理センタより　産業保健の話題をお届けします



2026
11月号

## 【「お酒に強い」なら、体への影響も少ない？】

産業医：手嶋 優里奈

これから忘年会などでお酒を飲む機会が増える季節を迎えます。「お酒は強いから大丈夫」と思っていませんか？**酔いにくい人でも、飲酒による健康への影響を避けられるわけではありません。**飲酒量が増えるほど、高血圧や、肝臓病などのリスクは高まります。

飲む量を考える際は、杯数だけでなく**「純アルコール量」**に注目しましょう。同じ350mLの缶でも、**アルコール度数５％なら14ｇ、９％なら約25ｇ**の純アルコールが含まれます。「１本だけ」でも、度数によって体に入る純アルコール量は大きく異なります。

**飲む前に量を決め、食事などと一緒にゆっくり飲み、途中で、水やノンアルコール飲料を選ぶこと**が、飲み過ぎを防ぐ工夫になります。また、お酒で寝つきがよくなったと感じる場合でも、睡眠の質は低下します。疲れや、ストレスをお酒で解消しようとする習慣にも注意が必要です。

翌日の体調や仕事への影響も考え、飲み方を見直してみませんか。また、周囲の方にお酒を勧める際にも、飲まない選択を尊重することが大切です。

## Q&A

どのくらいの量なら、
毎日飲んでも大丈夫ですか？



お酒の許容量は、**純アルコール量で１日あたり20ｇ**とされています。ビールであれば500ml、日本酒では１合にあたります。しかし、誰にでも**「この量なら安全」といえる基準はありません。**年齢や性別、体質、病気などによって影響は異なり、少量でもリスクが高まる病気があります。まずは、普段の飲酒量を把握し、量を減らしたり、飲まない日を設けたりするなど、無理なく続けられる見直しをしましょう。



健診・保健指導などの健康情報はこちら
日立健康管理センタ　HP
https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/

**人間ドックは『日立健康管理センタ』をご利用ください**

次回は 12月初旬頃に記事をお届けします

発行責任者：日立健康管理センタ　事務長　飯嶋　和秀