

# アルコールで「酔う」とは？

お酒を飲んで血液に入ったアルコールが脳に運ばれて脳が麻痺している状態

## ◆お酒に酔う段階



お酒の量に比例して血中アルコール濃度が増えて脳や身体に影響を及ぼします。健康を守るのは「ほろ酔い」段階です。1日のお酒の適量を目安にしましょう。

## ◆お酒の飲み方チェック◆

- ほぼ毎日、ビール500ml 3缶以上、または日本酒3合以上飲んでいる
- お酒を飲むペースは早いほうである
- お酒を飲む時はつまみを食べない
- お酒を飲むとほぼ毎回二日酔いになる
- お酒を飲まないと言付けない
- お酒を飲んでいなければ良い人と言われたことがある
- お酒と一緒にタバコを吸う

※1つでも当てはまった方はアルコールの適量を守り、飲み方を改善しましょう。

## ■1日のお酒の適量 純アルコール量で約20g(女性は半量)

	■ ワイン	■ ビール	■ ウイスキー	■ 日本酒	■ 焼酎
度数	14%	5%	43%	15%	25%
量	グラス 2 杯 (200ml)	1 缶 (500ml)	ダブル 1 杯 (60ml)	1 合 (180ml)	お湯割り 2 杯 (4:6 で 140ml)
純アルコール量	22g	20g	21g	22g	22g