



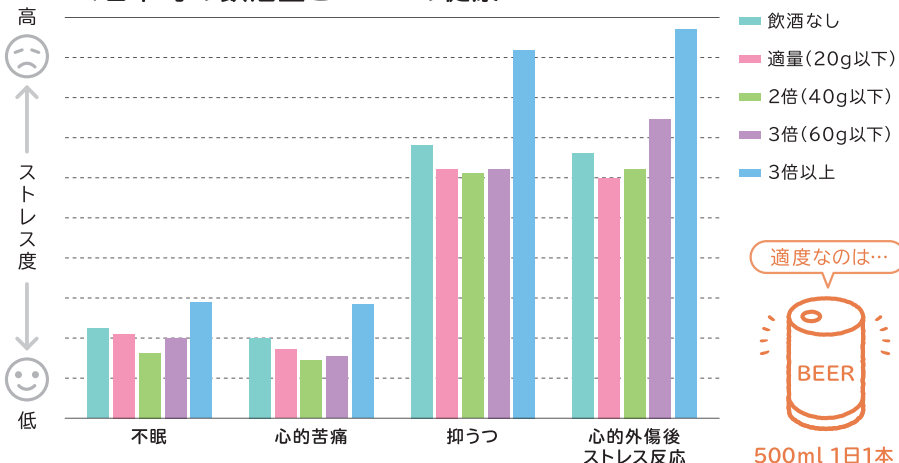
アルコールの摂りすぎに 注意しましょう。

調査から分かったこと 多量の飲酒でココロが不安定に

ヘルスケアのポイント 適度な飲酒量に向け、節酒に取り組もう

災害の後、飲酒量が増えることが知られています。適度な飲酒量は1日平均純アルコール量20g程度まで。これは、アルコール分5%のビールなら中ビンまたは500ml缶1本、7%の缶酎ハイなら350ml缶1本、15%の日本酒なら1合弱、12%のワインならグラス1.5杯(200ml)程度の量です。1日の飲酒量がこの3倍を超す状態は「多量飲酒」と呼ばれ、健康の面から節酒が望まれます。多量飲酒の状態の人には不眠、心的苦痛、抑うつ、心的外傷後ストレス反応が高いことが、被災地域の調査で明らかになっています。酒量が多いと、睡眠やココロの健康に悪影響を及ぼします。飲酒量が多い場合は、専門家に相談し、節酒に取り組みましょう。

1日平均の飲酒量とココロの健康



※ 出典 東北大学と宮城県七ヶ浜町の共同事業「七ヶ浜健康増加プロジェクト」第7次調査

