

アルコールパッチテストで □ 赤くならなかった方へ

赤くならなかったんで、
いっぱい飲んでも
大丈夫ですか？



ちょっと待ってください。

パッチテストでは分からない、心配なタイプがあります

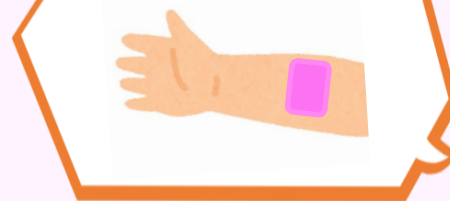
■アルコールの分解が遅いタイプ

■お酒を飲み始めた時期は赤くなったが、そのうち慣れて赤くならなくなったタイプ

このようなタイプの方はパッチテストでは赤くなりにくいですが、
たくさん飲み続けると、アルコール依存症、肝臓病、喉頭がん、
食道がんにかかる危険性が高まります。

アルコールパッチテストで □ 赤くなった方へ

赤くなりました



赤くなる人は、アルコールの代謝物質を分解する

酵素の「働きが弱い」、または「働きがない」体質です。

■この体質の方は、アルコールの代謝物質であるアセトアルデヒド

(アルコール性の臓器障害の原因物質)が溜まりやすいと言われていま
す。この体質の人が多量飲酒すると、食道がん・口腔がん・喉頭がん
に特になりやすくなることも分かっています。

赤くなる人は、特にお酒の量や頻度に注意しましょう

生活習慣病のリスクを高める飲酒量(純アルコール量)は

男性 40g/日

5%ビール換算で

500ml×2本



女性 20g/日

5%ビール換算で、

500ml×1本



※少量でもリスクがある疾患があります

うらへ



女性はアルコールの影響を受けやすく、
生活習慣病のリスクを高める飲酒量は
男性の半分です。

女性は分解できるアルコール量が少なく、
アルコールの影響を受けやすいです。
乳がんの発症リスクとの関係も認められています。



一時多量飲酒（1回の飲酒機会での多量飲酒）と
言われる量は、ビールで、ロング缶3本です。



＝ 純アルコール
＝ 60g

＝ 一時多量飲酒

アルコールの飲みすぎは、
認知症の危険性を高めます。



一日38g(日本酒換算約1.7合)以上の摂取では認知症のリスクが高
くなると報告されています。

また、大量に飲酒して記憶がなくなったことはありませんか？脳に
ダメージを与えます。過度な飲酒はやめましょう。

アルコール量を手軽に調べるツール、
「アルコールウォッチ」

飲んだお酒をドラッグ&ドロップする
と、純アルコール量と分解時間の
チェックができます。

「厚生労働省 アルコールウォッチ」で
検索できます。



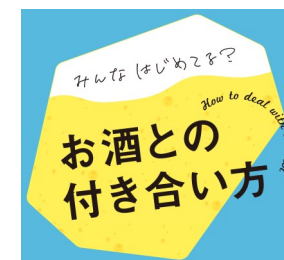
厚生労働省
アルコールウォッチ

お酒には健康リスクがあります。
おいしさ、楽しさ、そのままに、飲むなら量に気を付けて。

参考) 厚生労働省 e-ヘルスネット 飲酒

厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン 令和4年

疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言Ver. 1.0 令和3年



西区健康づくり係事業キャラクター
みらいカエル