

## 飲酒に関する初のガイドラインを公表

### ◆具体的なアルコール摂取量や疾病の発症リスクを示した初のガイドライン

2024年2月、厚生労働省は「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表した。日本人を対象とした研究結果を踏まえ、酒に含まれる純アルコール量(g)による疾病リスクを年齢や性別で示している。純アルコール量は、「飲酒量(ml)×アルコール度数×0.8(アルコールの比重)」で算出する。1日あたり、男性は40g以上、女性は20g以上になると生活習慣病の発症リスクが高まる。20gは

【疾病別の発症リスクと飲酒量】

疾病名	飲酒量(純アルコール量)	
	男性	女性
脳梗塞	300g/週(40g/日)	75g/週(11g/日)
高血圧	少量もリスク	少量もリスク
胃がん	少量もリスク	150g/週(20g/日)
大腸がん	150g/週(20g/日)	150g/週(20g/日)
肝がん	450g/週(60g/日)	150g/週(20g/日)

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より抜粋

概ねビール500ml、日本酒1合に相当する。

高齢者は体内の水分量が減るため、同じ量のアルコールでも酔いやすく、一定量を超えると認知症リスクが高まる。女性は男性よりも体内の水分量や分解できるアルコール量が少ないうえ、女性ホルモンの働きでアルコールの影響を受けやすい。疾病別では、脳梗塞は、1日あたり男性は40g、女性は11gでリスクがあり、大腸がんは、男女ともに20gで発症リスクが上昇する。

### ◆ガイドラインの公表を受け、脱アルコールの取り組みが加速するか

22年に世界保健機構(WHO)が「アルコールの有害な使用を低減する行動計画」を採択するなど、世界的にアルコール規制は強まっている。欧米の飲酒量ガイドラインは概して日本より厳しい。健康への影響の理解が進み、若者中心に、あえて飲酒をしない「ソバーキュリアス」というライフスタイルが広がっている。

国内では、若者のアルコール離れが言われて久しいが、男性は全年代で飲酒習慣が減っている。ガイドラインの公表を受け、飲料メーカーのノンアルコール飲料の開発が加速しそうだ。ストロング系(アルコール度数8%以上)飲料については、各社が新商品開発の見直しや販売の是非の検討を進めている。このほか、居酒屋チェーンの飲み放題プランの再検討や、手軽に純アルコール摂取量を管理するスマートフォンアプリなどのサービスも広がる可能性がある。「酒は百薬の長」と言われるが、飲酒の位置づけは確実に変わりつつある。 【新井佳美】