

英国国民保健サービス(NHS)推奨ガイドライン

- ・男性は1日に3~4ユニットを超えるアルコールを常習的に飲んではいけません。
 - ・女性は1日に2~3ユニットを超えるアルコールを常習的に飲んではいけません。
 - ・もし多量に飲んだ場合は、48時間はアルコールを抜きましょう。
- ※「常習的」とは、この量を、毎日あるいは週のほとんどの日に飲むことを言います。

<p>1.5 units</p>  <p>Small glass red/white/rosé wine (125ml, ABV 12%)</p>	<p>2.1 units</p>  <p>Standard glass red/white/rosé wine (175ml, ABV 12%)</p>
<p>3 units</p>  <p>Large glass red/white/rosé wine (250ml, ABV 12%)</p>	<p>2 units</p>  <p>Pint of lower-strength lager/beer/cider (ABV 3.6%)</p>
<p>3 units</p>  <p>Pint of higher-strength lager/beer/cider (ABV 5.2%)</p>	<p>1.7 units</p>  <p>Bottle of lager/beer/cider (330ml, ABV 5%)</p>
<p>2 units</p>  <p>Can of lager/beer/cider (440ml, ABV 4.5%)</p>	<p>1.5 units</p>  <p>Alcopop (275ml, ABV 5.5%)</p>
<p>1 unit</p>  <p>Single small shot of spirits* (25ml, ABV 40%)</p>	

※1ユニット=純アルコール 8g
成人が1時間におよそ分解できる量

ビンジ・ドリンキングは、酔っ払うために短時間に多量のアルコールを飲むこと。研究者は、1度に男性なら8ユニット、女性なら6ユニットを超える量を飲むこととしている。ただし、酩酊する量には個人差がある。

<http://www.nhs.uk/livewell/alcohol/Pag>

カナダの低リスク飲酒ガイドライン

Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines

<http://www.ccsa.ca/Eng/Priorities/Alcohol/Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines/Pages/default.aspx>

飲酒するかどうかは個人的な選択です。もしあなたが飲酒するとしたら、このガイドラインが、いつ・どこで・なぜ・どのように飲酒するかを決める助けになるでしょう。

ここでの1杯は、ビールなどアルコール分5%の酒類12オンス、12%のワイン5オンス、40%の蒸留酒1.5オンスのことです。{注：純アルコール13.6～13.8gに相当}



ガイドライン1（あなたの限界）

長期的な健康へのリスクを低減するため、この量を超えて飲まないようにしましょう。

- 女性は週に10杯、かつ1日に2杯を超えないこと。
- 男性は週に15杯、かつ1日に3杯を超えないこと。

習慣になるのを防ぐために、毎週飲まない日をつくりましょう。

ガイドライン2（特別なとき）

外傷や障害のリスクを低減するため、一度に、女性は3杯、男性は4杯を超えないこと。

安全な環境で飲みましょう。ガイドライン1にある「週の限界ガイドライン」以内にとどめましょう。

ガイドライン3（ゼロが限界になるとき）

以下のときには飲まないこと。

- 運転中、機械工具の操作中
- アルコールと相互作用する薬を服用しているとき
- 何らかの危険をとまなう身体活動をしているとき
- 精神的、または身体的な健康問題をかかえているとき
- 妊娠中または妊娠を計画しているとき
- 他の人の安全に対して責任を負っているとき
- 大事な決断を下すとき

ガイドライン4（妊娠？ ゼロが一番安全）

もしあなたが妊娠中か妊娠を計画しているとしたら、あるいは授乳しようとしているなら、まったく飲ま

ないのが最も安全な選択です。

ガイドライン5（飲むのは遅らせて）

アルコールは身体と脳の発達を阻害します。十代の若者は飲酒について親と話す必要があります。もし飲酒を選択するなら、保護者のもとで飲まなければなりません。決して一度に1～2杯を超えないよう、そして決して週に1～2回を超えないように。事前に計画し、地域の法律に従って、＜危険の少ない飲酒のコツ＞を考慮しなければいけません。

十代後半から24歳の若者は、ガイドライン1にある日と週の限界を決して超えないようにしましょう。

低リスク飲酒は適度な文化を促進します。

低リスク飲酒は健康なライフスタイルを維持します。

＜危険の少ない飲酒のコツ＞

- 限界を設けてそれを守りましょう。
- ゆっくり飲みましょう。3時間に2杯以上飲まないように。
- 1杯飲むごとに、アルコール以外の飲料を飲みましょう。
- 飲む前と最中に食べましょう。
- 年齢・体重・健康問題を考慮して、限界を下げましょう。
- ある人々にとっては飲酒が健康上の利益になるかもしれませんが、健康のために飲み始めたり、量を増やしたりしないでください。

オーストラリアのガイドライン——飲酒による健康リスクを減らすために

Australian Guidelines

TO REDUCE HEALTH RISKS from Drinking Alcohol

Australian government

National Health and Medical Research Council NHMRC

Published: February 2009

http://www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/publications/attachments/ds10-alcohol.pdf

1ドリンク＝純アルコール10g

ガイドライン1 アルコール関連障害の生涯リスクを減らす

アルコール関連障害の生涯リスクは、飲酒量に比例して増加します。

健康な男女にとっては、1日に2ドリンクを超えて飲まないことで、アルコール関連の病気や傷害などの障害を受ける生涯リスクを減らすことができます。

ガイドライン2 単発の飲酒機会における傷害のリスクを減らす

単発の飲酒機会において、アルコール関連の傷害は、飲酒量に比例して増加します。

健康な男女は、1度に4ドリンク以上飲まないことで、その単発の機会におけるアルコール関連の傷害のリスクを減らすことができます。

ガイドライン3 子どもと18歳未満の若者

子どもと18歳未満の若者のためには、飲酒しないことが最も安全な選択肢です。

A 15歳未満の子どもの飲酒は障害への最大のリスクであり、この年齢のグループには飲酒させないことがことさら重要であることを、保護者は心しなければいけません。

B 15～18歳の若者にとっては、初飲時期をできるかぎり遅らせることが最も安全な選択です。

ガイドライン4 妊娠・授乳期

妊娠・授乳期の飲酒は、胎児や乳児の発達に障害を与える可能性があります。

A 妊娠中または妊娠を計画している女性は、飲酒しないのが最も安全な選択肢です。

B 授乳期の女性は、飲酒しないのが最も安全な選択肢です。

Dietary Guidelines for Americans による

アメリカの節度ある飲酒ガイドライン

<http://www.cdc.gov/alcohol/faqs.htm#moderateDrinking>

- 女性は1日に1杯、男性は2杯まで。
1杯（スタンダード・ドリンク）＝純アルコール14g（0.6オンス）

※この定義は、それぞれの日の飲酒量であって、数日間の平均値ではありません。

※またこの定義は、健康のために飲酒を始めるように推奨するものでも、より頻繁に飲むことを推奨するものでもありません。なぜなら、節度ある飲酒でも、乳がん、暴力、溺死、転落や自動車事故などによる外傷に結びつくためです。

アメリカ疾病センター（CDC）

<ビンジ・ドリンキングの定義>

血中濃度が0.08%に達するアルコール消費パターン。

この飲酒パターンは、1度に、男性なら5杯以上、女性なら4杯以上を約2時間以内に飲むことに該当します。

1杯（スタンダード・ドリンク）＝純アルコール14g（0.6オンス）

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism（NIAAA）