

飲酒について

12月に入り、お酒と接する機会が多くなる季節となりました。

日本人の私たちがオーストラリアで、アルコールと長期的に上手につきあっていくために、オーストラリア、日本のガイドラインを元にドリンクルールをまとめました。楽しいホリデーになるように、ご参考にしてください。

- 1 成人健常者の健康を維持する為に、飲酒を1日平均2スタンダードドリンク(以下ドリンク)以下(1ドリンク=アルコール10g。目安：缶ビール350ml 1本、ワイン1グラス)に抑えるのが好ましいとされています。
- 2 1回の摂取量を4ドリンク以下に抑えるようにしましょう。アルコールとノンアルコールドリンクを混ぜるなどして、飲酒量を抑えましょう。男性では1日の摂取量が6ドリンク以上、女性は4ドリンク以上飲酒すると、身体へ悪影響を及ぼすとされています。
- 3 アルコール度数の少ない物を飲むようにしましょう。
- 4 節度ある適度な飲酒を守りましょう。
- 5 女性・高齢者、赤顔体質の方も少なめに
- 6 食事と一緒にゆっくり、飲酒のスピードを考えるようにしましょう。
- 7 週に2-3日は休肝日をとるようにしましょう。
- 8 薬の治療中はノーアルコール
- 9 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
- 10 妊娠・授乳中はノーアルコール
- 11 一緒に飲んでいる相手のグラスがなくなりかけていたら、勧める・注ぐ前に本人に確認するようにしましょう。
- 12 禁酒をしている方、飲酒を促す言葉、行動は控えましょう。

飲酒と運転について

オーストラリアでは、血中アルコール濃度0.05までは運転は許可されていますが、その基準が分かりにくく、アルコール分解力に個人差があるため、「飲んだら飲むな」ルールをお勧めします。

アルコール血中濃度を0.05以下に保つための飲酒ガイドライン

(70kg 男性・女性の場合)

1時間内に2ドリンクまで

2時間内に3ドリンクまで

3時間内に4ドリンクまで

どうぞ節度を守られ、楽しいクリスマス年末年始をお過ごしください。