セーフティネット通信 2026年11月発行号
株式会社パソナセーフティネット

若者と女性の飲酒について考えよう

毎年11月10日から16日までは、「アルコール関連問題啓発週間」です。

お酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与えてくれる一方で、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。また、飲酒運転、暴力、虐待、自殺など、さまざまな社会問題とも密接に関係しています。
お酒に強い人ほど、アルコール依存症になる割合が高いことも明らかになっています。飲酒しても顔が赤くなりにくい一方で、翌日までお酒が残りやすい人は、特に注意が必要です。

今回は、若者と女性の飲酒について考えてみます。

若者の飲酒

若者の飲酒は、急性アルコール中毒や、将来的なアルコール依存症のリスクと深く関係しています。2022年の東京都の調査では、急性アルコール中毒で救急搬送された人の51.5%が、10代・20代の若者でした。

また、厚生労働省の「令和6年国民健康・栄養調査」によると、20～29歳で「飲酒習慣あり」に該当する人は4.2%でした。20代は、ほかの年代と比べて習慣的に飲酒する人の割合は少ないものの、一部には1回に多量の飲酒をする人がいます。

女性の飲酒

女性の飲酒は一般的になってきましたが、女性には次のような特有の飲酒リスクがあります。

1. 血中アルコール濃度が高くなりやすい
2. 乳がんや胎児性アルコール症候群などのリスクを高める
3. 肝硬変やアルコール依存症になりやすい

年齢や性別にかかわらず、自分の飲酒量や飲み方を見直し、適正な飲酒を心がけることが大切です。

未病ケアLab.
心から。と、身体から。

「未病ケアラボ」は、パソナセーフティネットの未病情報サイトです。
心と身体のさまざまな未病に関する記事がご覧いただけます。

今回のおすすめ記事はこちら！

その疲れ、鉄分不足が原因かも！？

①鉄分の役割について
②鉄分不足による身体のサイン
③鉄分を上手に摂り入れる方法



「最近、疲れやすい」「朝から身体がだるい」など、何となく身体の不調を感じることはありませんか？ もしかすると、その原因の一つは鉄分不足かもしれません。

鉄分の役割について

鉄分は、ヘモグロビンを作るために欠かせないミネラルの一つ。ヘモグロビンとは、血液中の赤血球に含まれるタンパク質で、全身に酸素を運ぶ重要な役割を担っています。鉄分が不足すると、ヘモグロビンを十分に作れなくなり、身体の隅々まで酸素が行き渡りにくくなります。そのため・・・

鉄分不足による身体のサイン

鉄分が不足すると、身体にさまざまな変化が現れることがあります。鉄分不足でみられる代表的な5つのサインをご紹介します。

①疲れやすい、身体がだるい、息切れがする
しっかり寝ても疲れが取れない、少し動いただけで息切れがする・・・

鉄分を上手に摂り入れる方法

鉄分不足は、偏った食生活や過度なダイエットなど、食事からの摂取不足だけが原因とは限りません。月経による出血、成長期や妊娠・授乳期など、鉄の必要量が増えることによって不足する場合もあります。それでも、毎日の食事から鉄分を摂ることは大切です。普段の食生活を見直し、鉄を含む食品を意識して摂り入れるようにしましょう。・・・

※記事は一部抜粋になっておりますので、詳細はサイトより御覧ください。

《未病ケアラボ》https://mibyo-lab.com

２４時間年中無休
なんでも相談窓口
通話無料

チームになかなか馴染めない…
親の介護、どこに相談すればいい？
メンタル不調の再発が心配
続く腰痛、何科を受診すれば？

公認心理師　産業カウンセラー　精神保健福祉士、臨床心理士、看護師
※弁護士（士業への相談はご契約内容によります）

0120-8349-83
soudan@safetynet.co.jp

LINE通話からのご相談や電話相談予約も可能です！
友だち登録はこちら！

従業員ご本人とそのご家族がご利用いただけます