

# サークル活動で 心身の健康をまもるために

公認サークル・リーダーズ講習会

2021年3月

保健管理センター 原田 賢治、熊崎 努

皆様、  
例年と違う形でのサークル活動、  
ご苦労様です。

今日は、  
なぜ**感染症予防対策**が必要なのか、  
どのような対策が必要なのか  
改めて考えてみましょう。

それから、身体を健康を損なう**飲酒、喫煙**、  
精神の健康に悪影響を与える**ハラスメント**  
についても知りましょう。

なぜ感染を防ぐ必要があるのか？

- 特徴：重篤さと広がりやすさ
- 特徴：感染性の違い
- 症状
- 診断

どのような場合に感染・重症化しやすいか？

どのようにして防ぐのか？

- 感染経路
- 予防 手洗い、マスク、密を避ける、休む
- 治療
- ワクチン

情報について、注意すること

- 正しい情報を得る
- 適宜情報を伝える

# なんのために感染を防ぐのか？ なぜ感染を防ぐ必要があるのか？

生命を守る

死に至る危険性を防ぐ



生活を守る

日常活動の支障を防ぐ



人生を守る

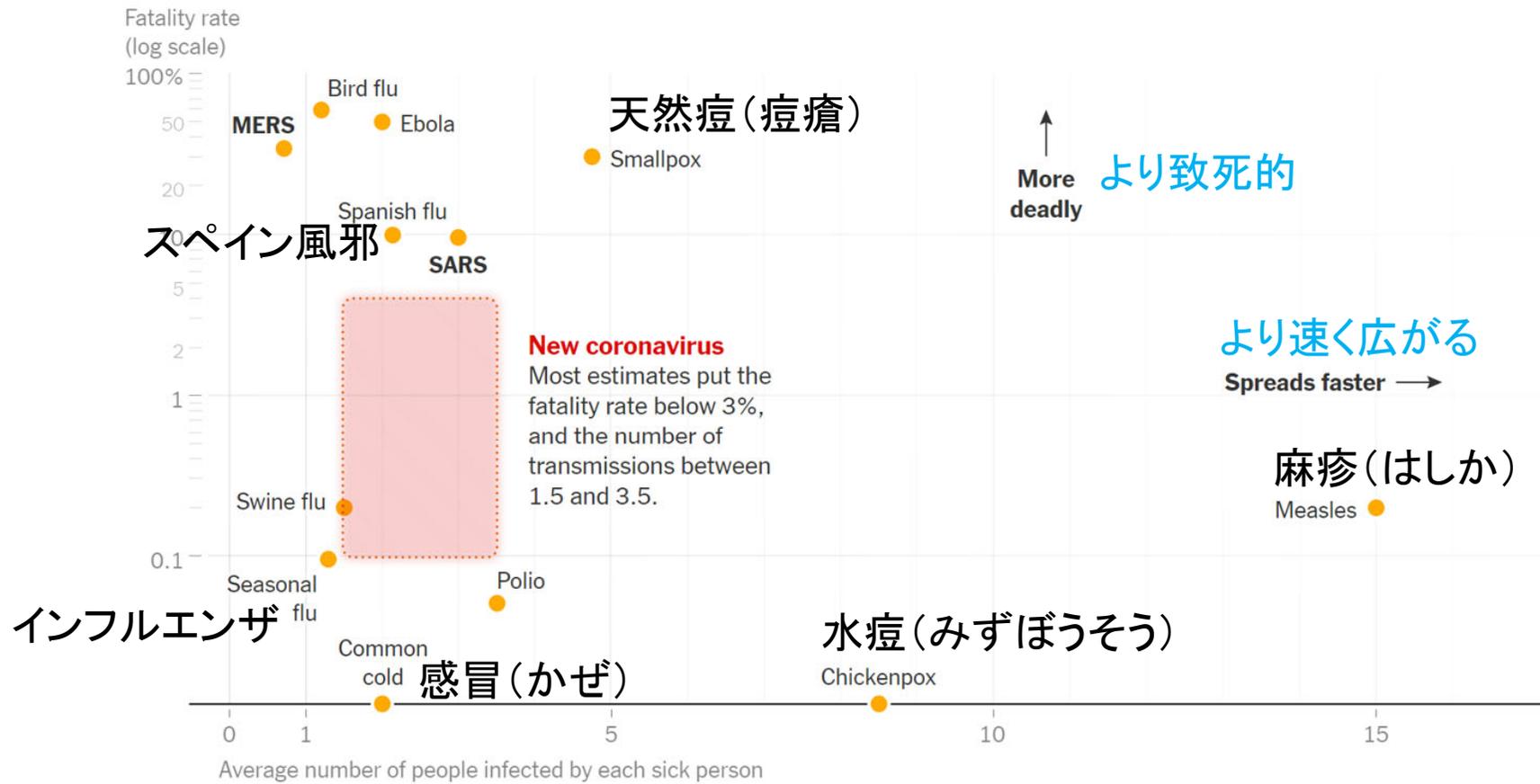
社会体制の崩壊を防ぐ

Life を守る

Life Science

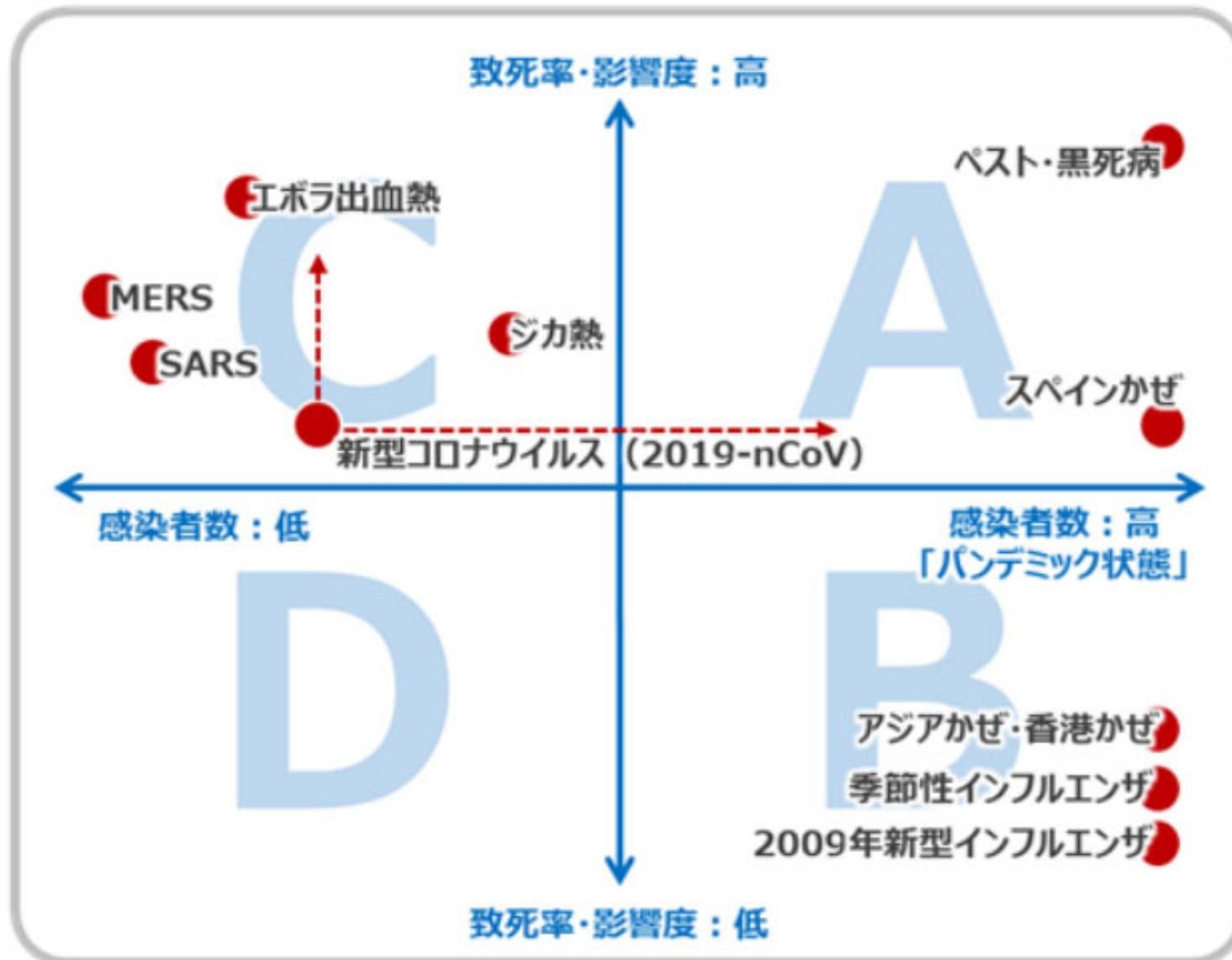


# ● 特徴：重篤さと広がりやすさ



Note: Average case-fatality rates and transmission numbers are shown. Estimates of case-fatality rates can vary, and numbers for the new coronavirus are preliminary estimates.

How Bad Will the Coronavirus Outbreak Get? Here Are 6 Key Factors - The New York Times  
<https://www.nytimes.com/interactive/2020/world/asia/china-coronavirus-contain.html>

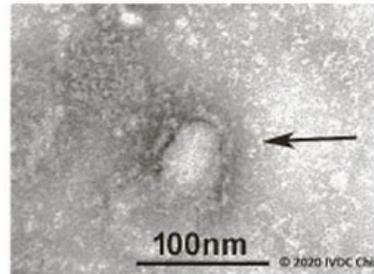


新型コロナウイルス感染症について(情報収集編)

<https://blog.bitis.co.jp/bcp-blog18>

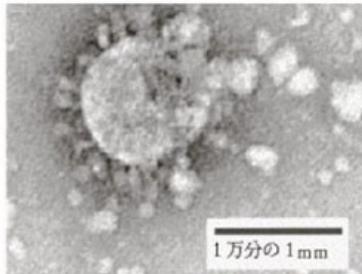
# ● 特徴：ウイルスの比較

新型肺炎



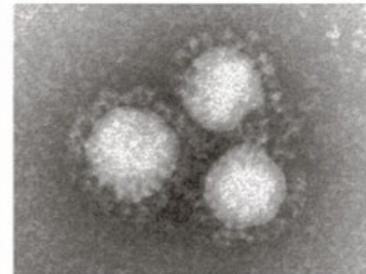
GISAID提供・共同

重症急性呼吸器  
症候群 (SARS)



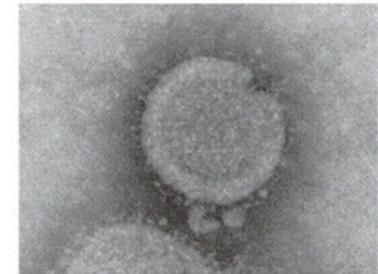
CDC提供

中東呼吸器  
症候群 (MERS)



国立感染症研究所提供

インフルエンザ



CDC提供

症状	高熱や肺炎	高熱や肺炎、 下痢	高熱や肺炎、 腎炎、下痢	高熱、頭痛、 関節痛など
感染源	コウモリ？	コウモリ	ヒトコブラクダ	人の間で感染
感染者数	3,100万人以上 (9月21日時点)	約8000人 (2002~03年)	約2500人 (2012年~)	年間約1000万人 (国内)

致死率  
2-3%程度  
961,435/31,092,895  
(日本 1,513/79,571)

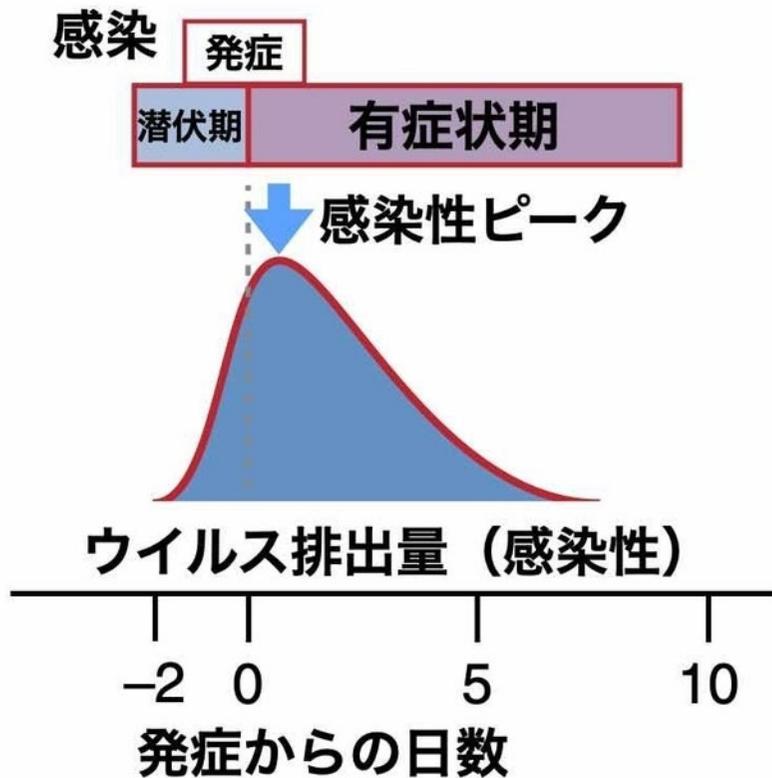
致死率  
9.6%  
774/8,096

致死率  
34%  
851/2,468

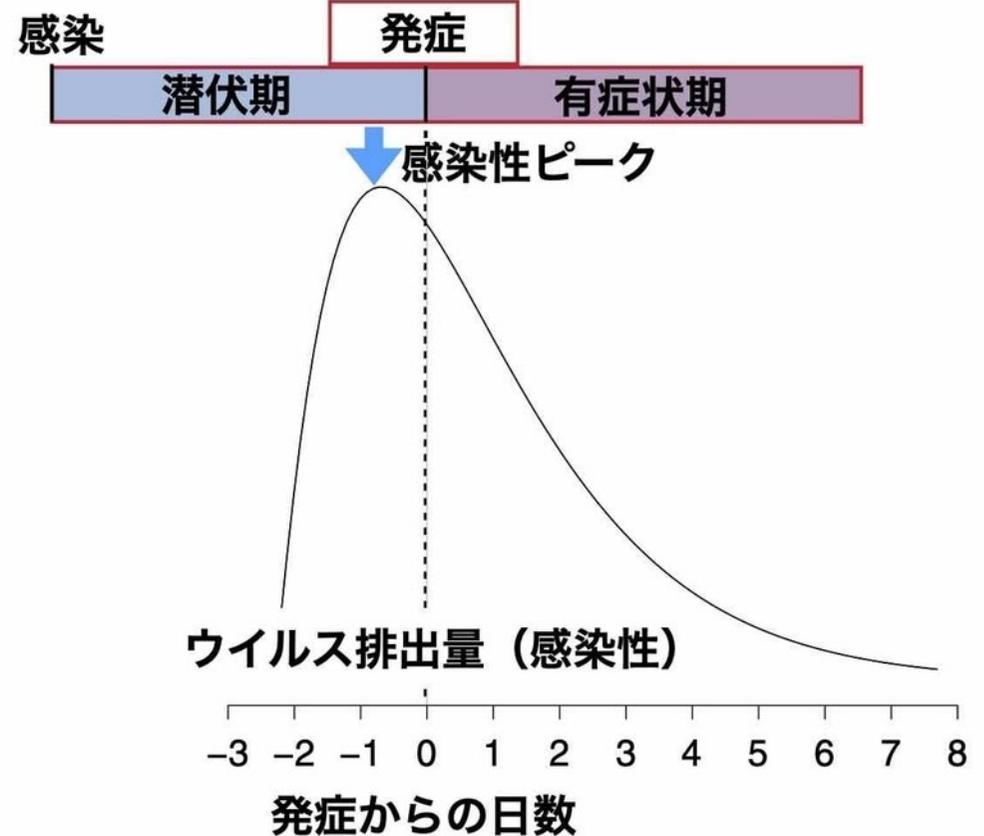
致死率  
約0.1%以下

# ● 特徴：感染性の違い

## 季節性インフルエンザ

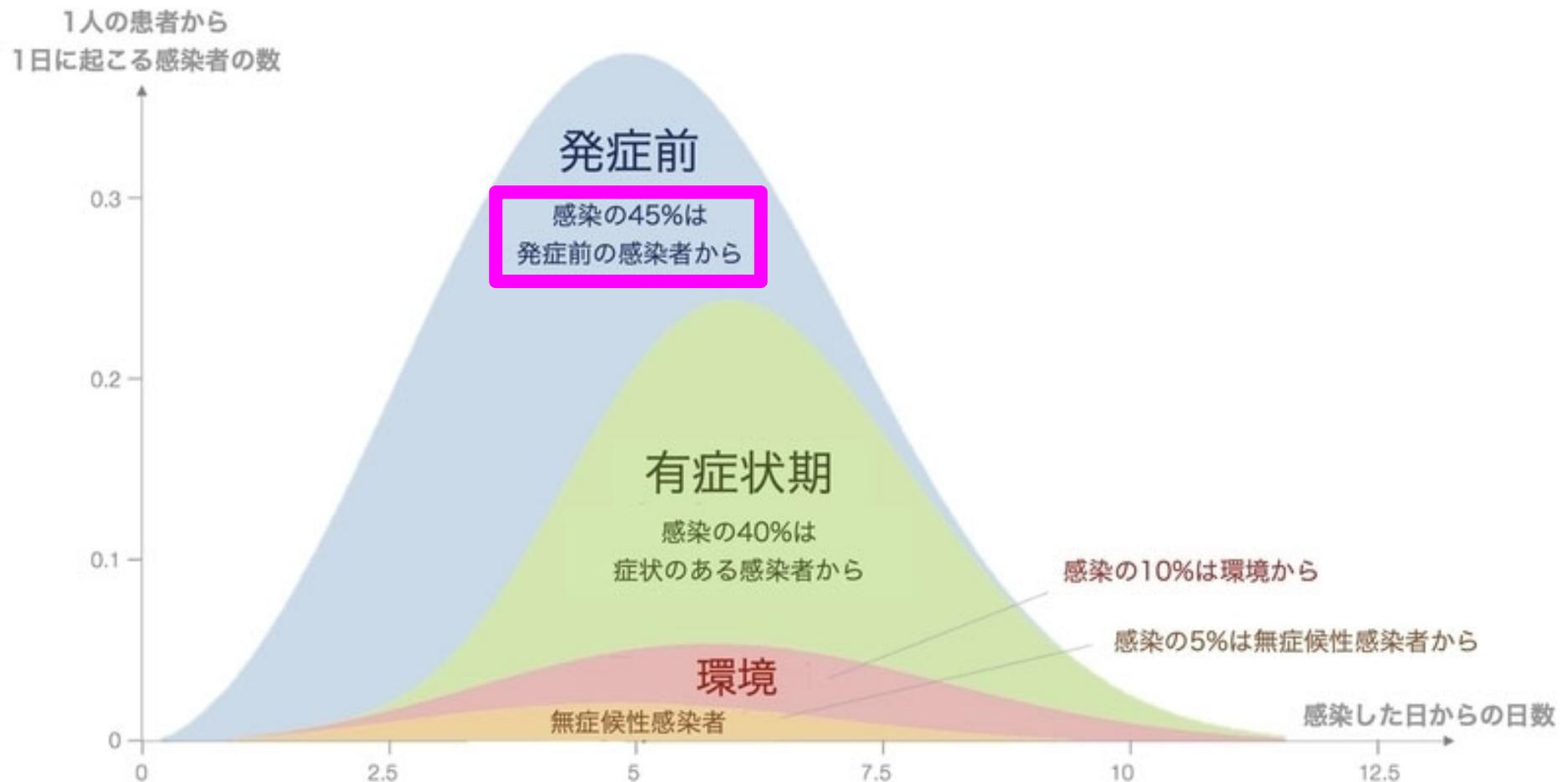


## 新型コロナウイルス感染症



WHOがマスクに関する方針転換 無症状者のマスク着用によるエビデンス(忽那賢志) - 個人 - Yahoo!ニュース

<https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200607-00182203/>



WHOがマスクに関する方針転換 無症状者のマスク着用によるエビデンス(忽那賢志) - 個人 - Yahoo!ニュース

<https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200607-00182203/>

## かぜ症状・嗅覚味覚障害



## 呼吸困難、咳・痰



## 人工呼吸管理など



発症～1週間程度

**80%**

軽症のまま治癒

1週間～10日

**20%**

肺炎症状が増悪し入院

10日以降

**5-10%**

集中治療室へ

**5%**で致命的

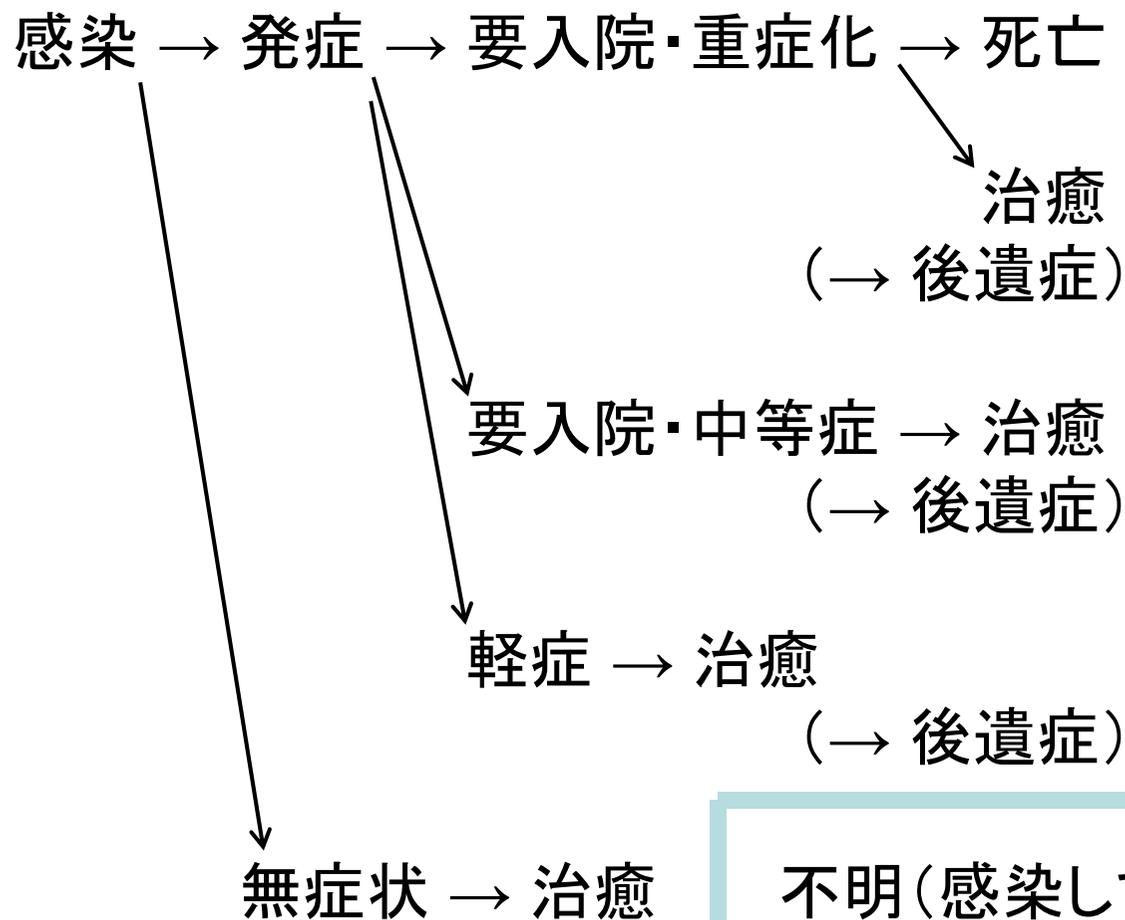
発症

1週間前後

10日前後

症状、予防、経過と治療... 新型コロナウイルス感染症とは？ 現時点で分かっていること(9月13日時点)(忽那賢志) - 個人 - Yahoo!ニュース

<https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200913-00197970/>



まだ感染していない

## 日本での比率

発症者の約2-3%が死亡

発症者の約5%が重症化

発症者の約20%が要入院

発症者の約80%が軽症

不明(感染しても3~4割は無症状のまま)

不明(全人口の99.5%?)



# ● 症状

- 発熱、咳、呼吸困難（息切れ、息苦しさ）
- その他、風邪やインフルエンザと同様の症状（倦怠感、節々の痛み、頭痛、鼻水、咽頭痛、痰、下痢など）

当院における新型コロナウイルス(2019-nCoV)感染症患者3例の報告

[http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/topics/2019ncov/2019ncov\\_casereport\\_200205.pdf](http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/topics/2019ncov/2019ncov_casereport_200205.pdf)

# ● 診断

- 症状や、渡航歴または接触歴によって、感染の疑いがあると考えられる場合、医療機関を受診し、PCR検査で確定診断をおこなう。
- 症状      37.5°C以上の発熱と、  
咳または呼吸困難(息切れ、息苦しさ)
- 渡航歴      海外すべて
- 接触歴      感染者との濃厚接触(1m以内を15分以上)

検査    酸素飽和度(SpO<sub>2</sub>)  
画像(胸部X線、胸部CT)  
PCR  
抗原検査  
抗体検査

1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- 基礎疾患(持病)をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話で御相談ください。

2. 帰国者・接触者相談センター等に御相談いただく目安

- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

☆ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

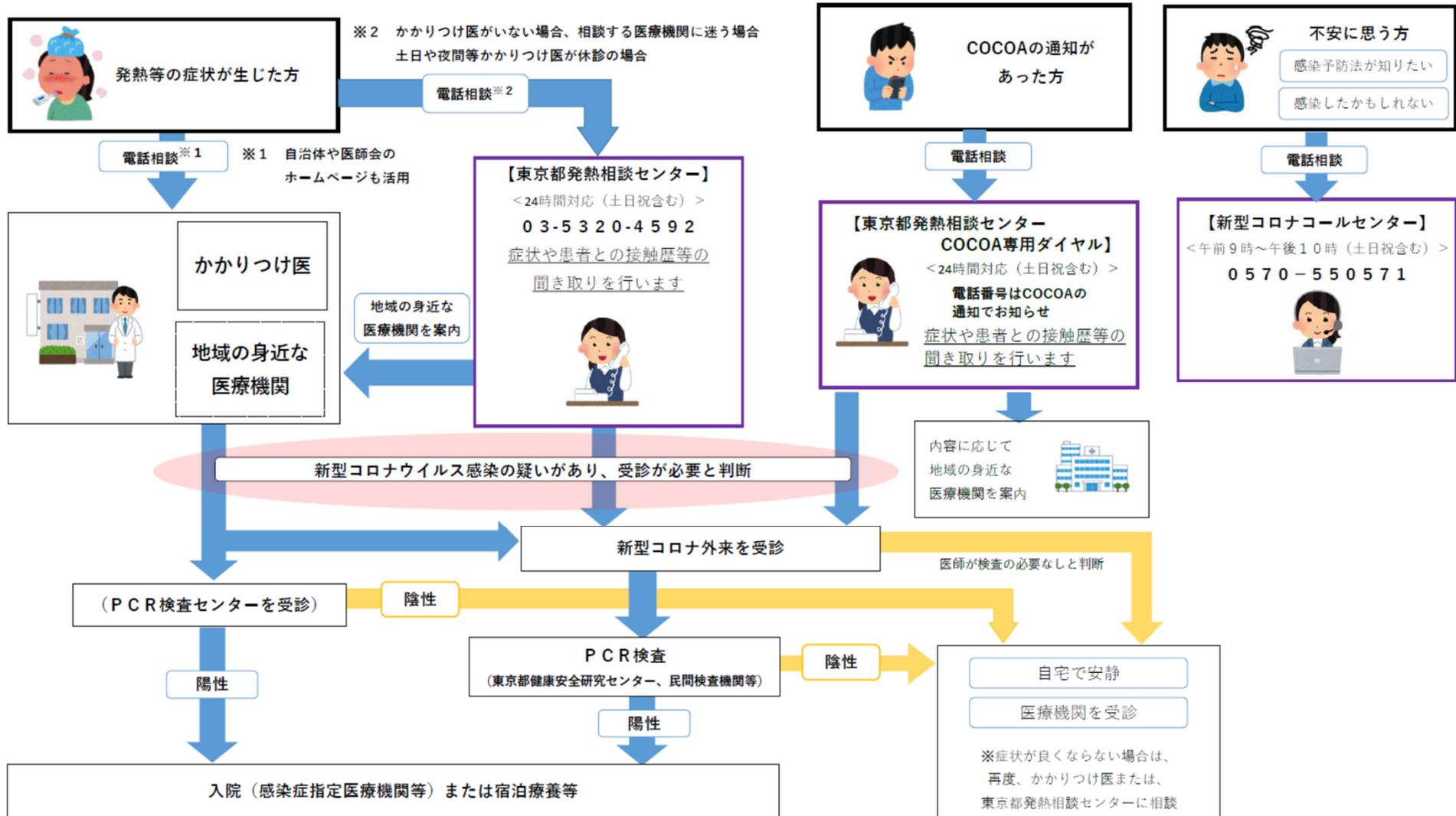
☆ 重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

都民の皆さまへ ～新型コロナウイルス感染症が心配なとき～



# どのような場合に感染しやすいか？

# どのような場合に重症化しやすいか？

## 重症化のリスク因子

- ・ 65 歳以上の高齢者
- ・ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- ・ 慢性腎臓病
- ・ 糖尿病
- ・ 高血圧
- ・ 心血管疾患
- ・ 肥満（BMI 30 以上）

## 重症化のリスク因子かは知見が揃っていないが要注意な基礎疾患等

- ・ 生物学的製剤の使用
- ・ 臓器移植後やその他の免疫不全
- ・ HIV 感染症（特に CD4 <200 /L）
- ・ 喫煙歴
- ・ 妊婦
- ・ 悪性腫瘍

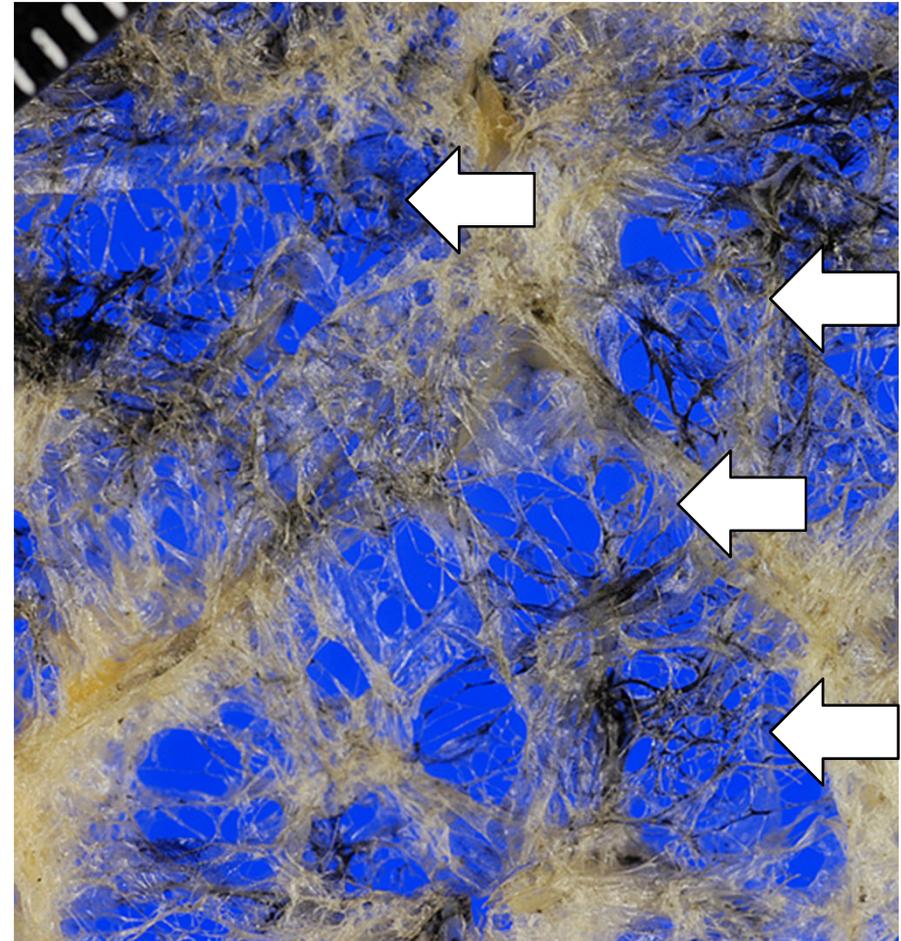
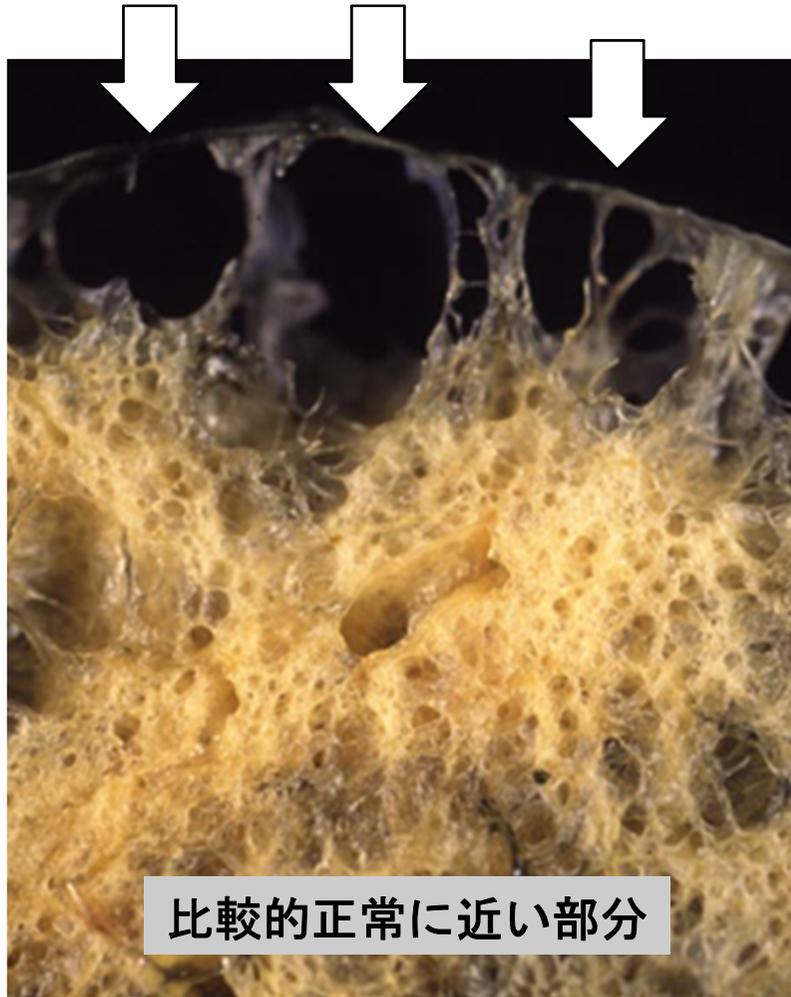
# 喫煙と新型コロナウイルス感染

- 喫煙者は、指と唇が触れる機会が多いので、新型コロナウイルスに感染しやすい可能性がある
- 喫煙により肺の機能が低下するため、呼吸器感染症のリスクが高まり、また呼吸器疾患が重症化するリスクも高まる。喫煙者は新型コロナウイルスにより重症化したり死亡したりするリスクが高いことを示唆する研究がある。

(WHO 2020)

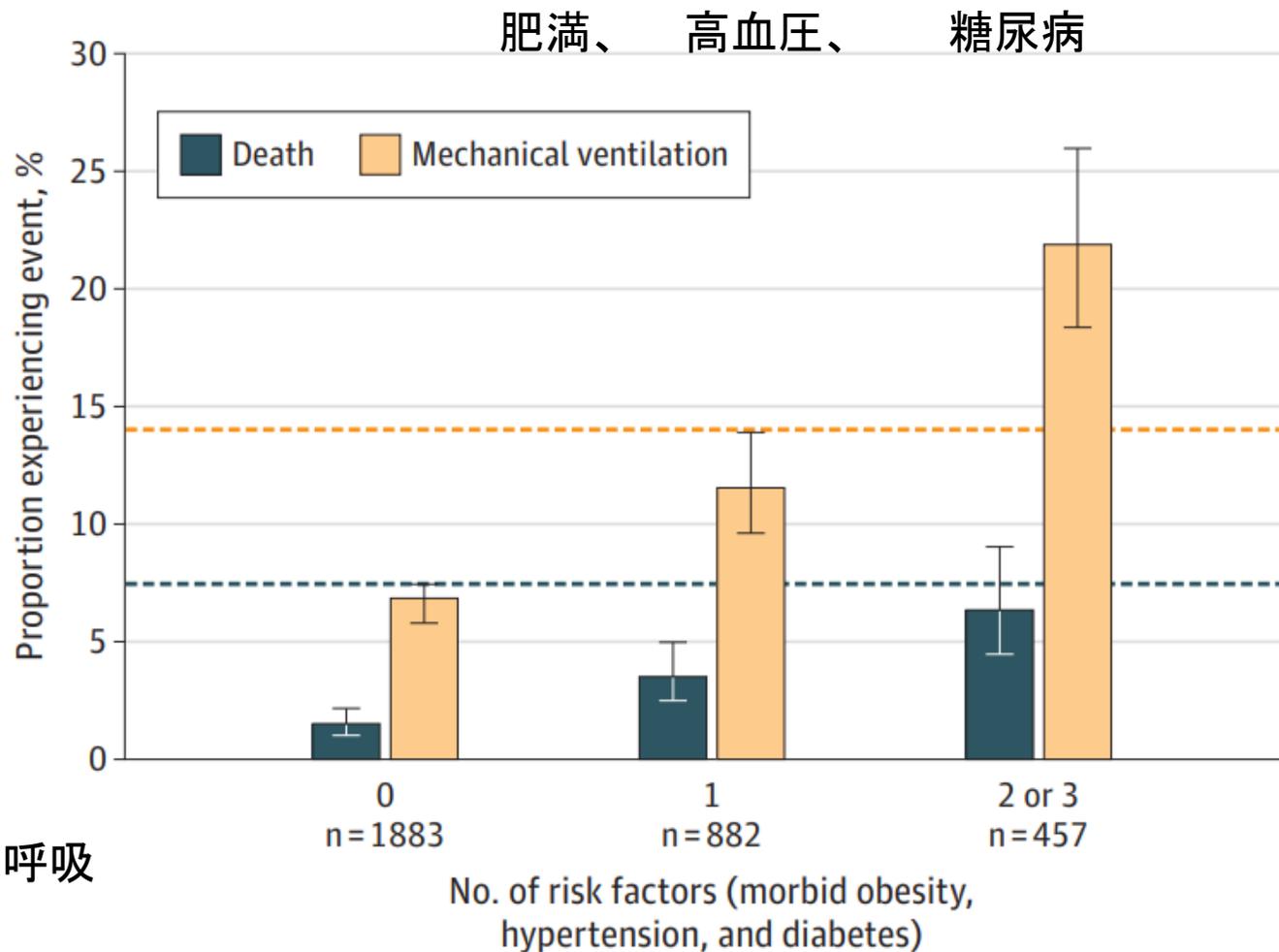
# COPD（肺気腫・慢性気管支炎）の肉眼像

タバコの煙で、肺がとけ、穴があいています（矢印部分）



## COVID-19、18～34歳の臨床転帰と重症化因子

Figure. Death and Mechanical Ventilation in Young Adults With and Without Morbid Obesity, Hypertension, and Diabetes



Clinical Outcomes in Young US Adults Hospitalized With COVID-19 | Critical Care Medicine | JAMA Internal Medicine <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2770542/>

# どのようにして防ぐのか？

## 連鎖を断つ



発症を防ぐ、悪化を防ぐ  
治療する

# ● 感染経路

- 主な感染経路は、咳、くしゃみ等から発生する飛沫による感染  
飛沫感染(+飛沫核感染)、主に経気道感染。
- 他に飛沫などの付着物に触れた手指を介して、粘膜(眼、鼻、口等)から感染する接触感染もある。

# ● 予防

- ウイルスに対する特異的な予防方法は無い。
- インフルエンザ対策と同様に、手洗い(アルコール系手指消毒剤や、流水と石鹸)、咳エチケット、マスクが基本
- 危険に近づかない
  - 人： 発症者に接触しない。
  - 動物： 野生動物に接触しない。  
家畜の場合も触れたあと手を洗う。
  - 場所： 海鮮卸売などの市場や、人混み等を避ける。
- 体調管理 食事、休養、睡眠

- インフルエンザ対策と同様に、**手洗い**や**咳エチケット**などの**感染対策**を行ってください。
  - アルコール系の手指消毒剤や、流水と石鹸による手洗いを頻回に行ってください。特に外出した後や咳をした後、口や鼻、目などに触る前には手洗いを徹底しましょう。
  - 咳やくしゃみをする場合には口と鼻をティッシュや手、袖や上着の内側で覆ってください。その後、ティッシュは捨て、流水と石鹸で手を洗いましょう。
  - 外出時や人と会うときはマスクをつけてください。マスクは鼻と口を覆うようにつけましょう。
  - 熱や咳のある人との接触はさけてください。
- 集団感染を防ぐために、**換気**を励行する、人の**密度**を下げる、近距離での**会話・発声・高唱**を避ける、を心掛けてください(密閉、密集、密接を避ける)。
- 発熱等の風邪症状や体調不良があるときは、**学校を休み外出を控えて**ください。
- 新型コロナウイルスについての**情報**は日々変化します。**最新の情報を確認**してください。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**外出先からの帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



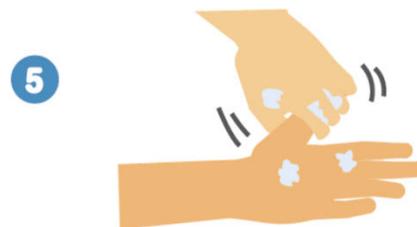
2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



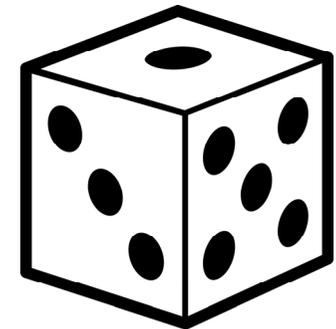
5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

立体的にサイコロの6面を考える



表・裏  
先・元  
右横・左横

# せき 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



マスクの  
上下・裏表  
の区別にも  
気をつけて  
ください

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

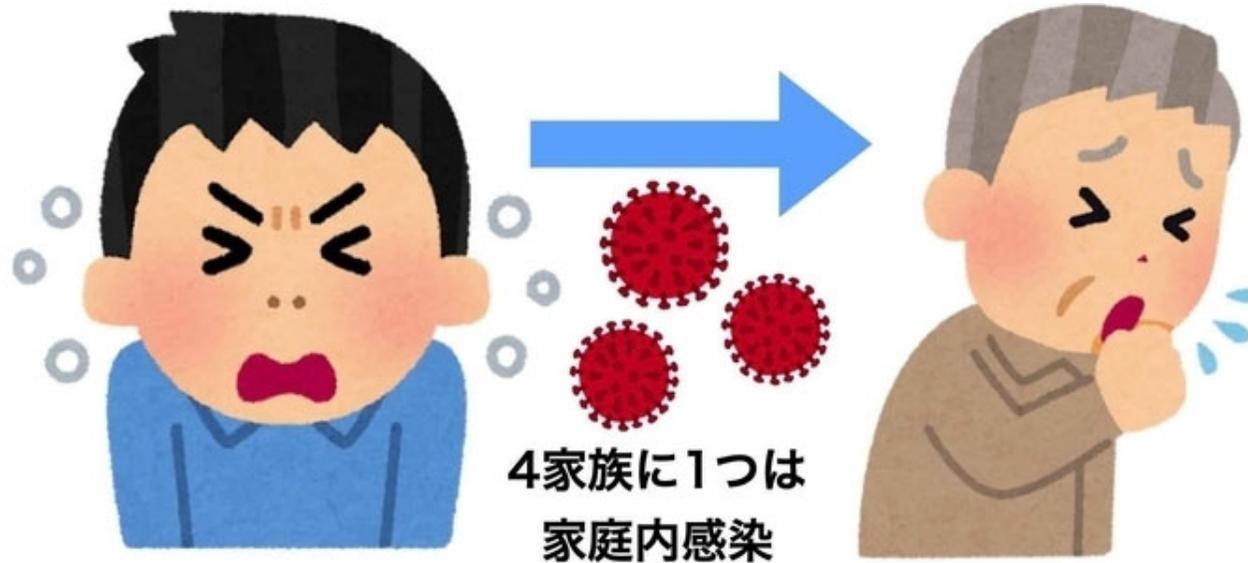


2 ゴムひもを  
耳にかける



3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

発症前からマスク着用で家族内感染を減らしたという報告



BMJ Glob Health. 2020;5(5)



新型コロナ マスク着用による感染予防の最新エビデンス(忽那賢志) - 個人 - Yahoo!ニュース  
<https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200723-00189530/>

# ● 治療

- ウイルスに対する特異的な治療の効果は明らかとは言えない。現在、開発中の段階。
- 症状や病状に合わせた支持・支援治療(対症療法)をおこなう。

# 情報について、注意すること

- 正しい情報を得る
  - 外務省 海外安全ホームページ
  - 厚生労働省検疫所FORTH
  - 厚生労働省 | 新型コロナウイルス感染症について
  - 厚生労働省 | 新型コロナウイルス感染症Q&A
- 適宜情報を伝える
  - 学務課への報告: PCRを受けた時、陽性が出た時

## 【重要】新型コロナウイルスへの対応について（まとめ）

2020年9月18日

新型コロナウイルス感染症の拡大及び日本国内での状況等をふまえ、本学では、以下のとおり対応しています。  
本ページは随時更新しますので、最新の情報をご確認ください。

過去の更新情報は[こちら](#)

[\[英語版/English\]](#)

### 【東京農工大学の対応方針・行動規範等】

- [コロナウイルス感染症対策本部から学生の皆さんへのメッセージ](#) [2020.7.31掲載]
- [本学の対応方針（告示）](#)（学生向け告示・教職員向け告示） [2020.6.22掲載版]  
過去の告示は[こちら](#)をご参照ください。
- [行動規範](#)（在学生向け・新入生向け・教職員向け） [2020.4.6掲載]  
本学では、学生・教職員の皆様が、上記の指針を意識して行動していただくことを期待します。
- [入構指示書](#) 様式ダウンロード（PDF版（88KB）／Word版（17KB）） [2020.4.7掲載]

## 2020年9月16日更新 新型コロナウイルスについての注意喚起

- インフルエンザ対策と同様に、手洗いや咳エチケットなどの感染対策を行ってください。
    - ・アルコール系の手指消毒剤や、流水と石鹸による手洗いを頻回に行ってください。特に外出した後や咳をした後、口や鼻、目などに触る前には手洗いを徹底しましょう。
    - ・咳やくしゃみをする場合には口と鼻をティッシュや手、袖や上着の内側で覆ってください。その後、ティッシュは捨て、流水と石鹸で手を洗いましょう。
    - ・外出時や人と会うときはマスクをつけてください。マスクは鼻と口を覆うようにつけましょう。
    - ・熱や咳のある人との接触はさけてください。
  - 集団感染を防ぐために、換気を励行する、人の密度を下げる、近距離での会話・発声・高唱を避ける、を心掛けてください。
  - 発熱等の風邪症状や体調不良があるときは、学校を休み外出を控えてください。
  - 新型コロナウイルスについての情報は日々変化します。最新の情報を確認してください。
- ・ [厚生労働省 | 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安 \(5月8日\) →\[pdf\]](#)

### 1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話で御相談ください。

## 物の消毒頻度は一日一回で大丈夫か？

物の消毒回数は多い方が良いのですが、

他人が触る頻度が高いものを触った後に、手を洗う・または手を消毒する、ということを増やすことの方が、現実的な場合もあるかと思えます。

新型コロナウイルス感染症の軽症者等の宿泊療養マニュアル(第2版)p4

<https://www.mhlw.go.jp/content/000636388.pdf>

では、

利用中の共用部分の清掃・消毒

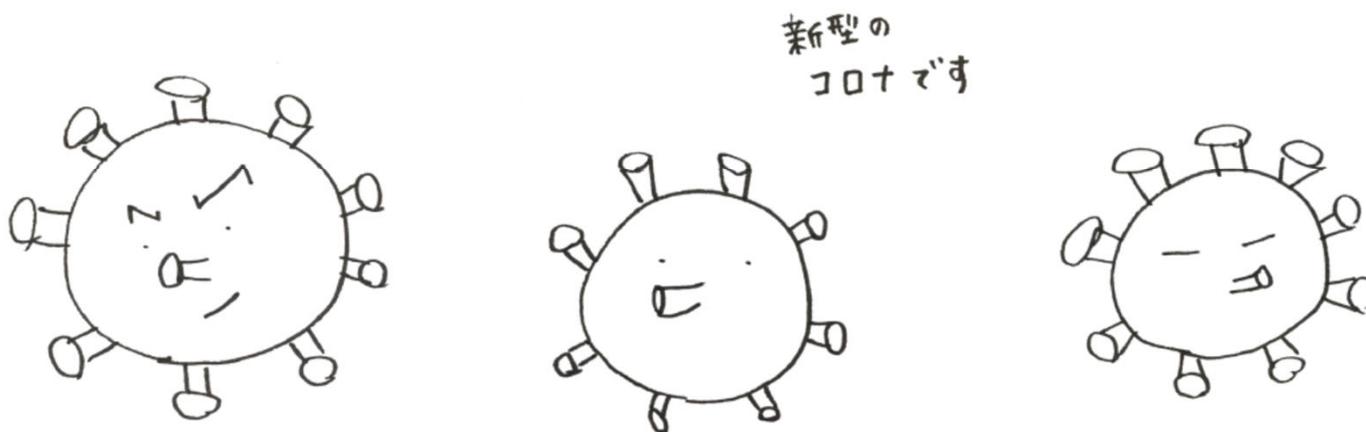
通常の清掃に加え、ドアノブなどよく触る部分やトイレは1日1回以上、0.05-0.1%の次亜塩素酸ナトリウムで清拭し、消毒を行うことを確認(清掃業者に委託も可)。

となっています(感染の広がり方によって改訂される可能性もあります)。

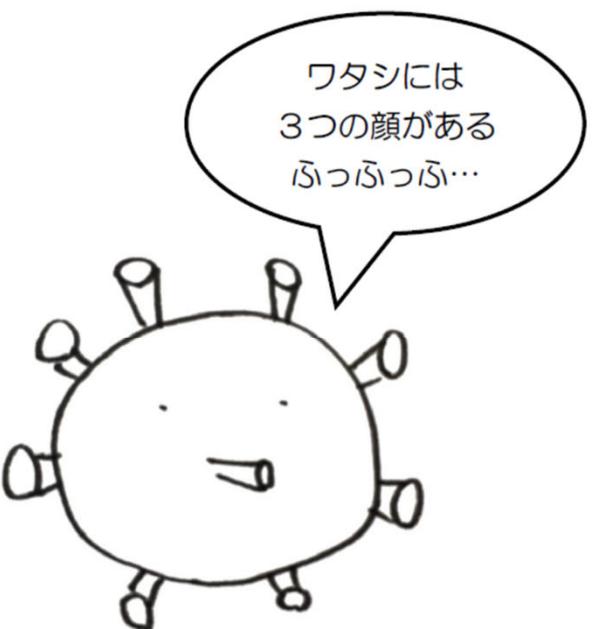
なお、コロナウイルスとインフルエンザウイルスについては、アルコールでも大丈夫です。

# 新型コロナウイルスの 3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～



新型コロナウイルスによる感染が  
流行しています。



実はこのウイルスが怖いのは、

「**3つの“感染症”**」という顔

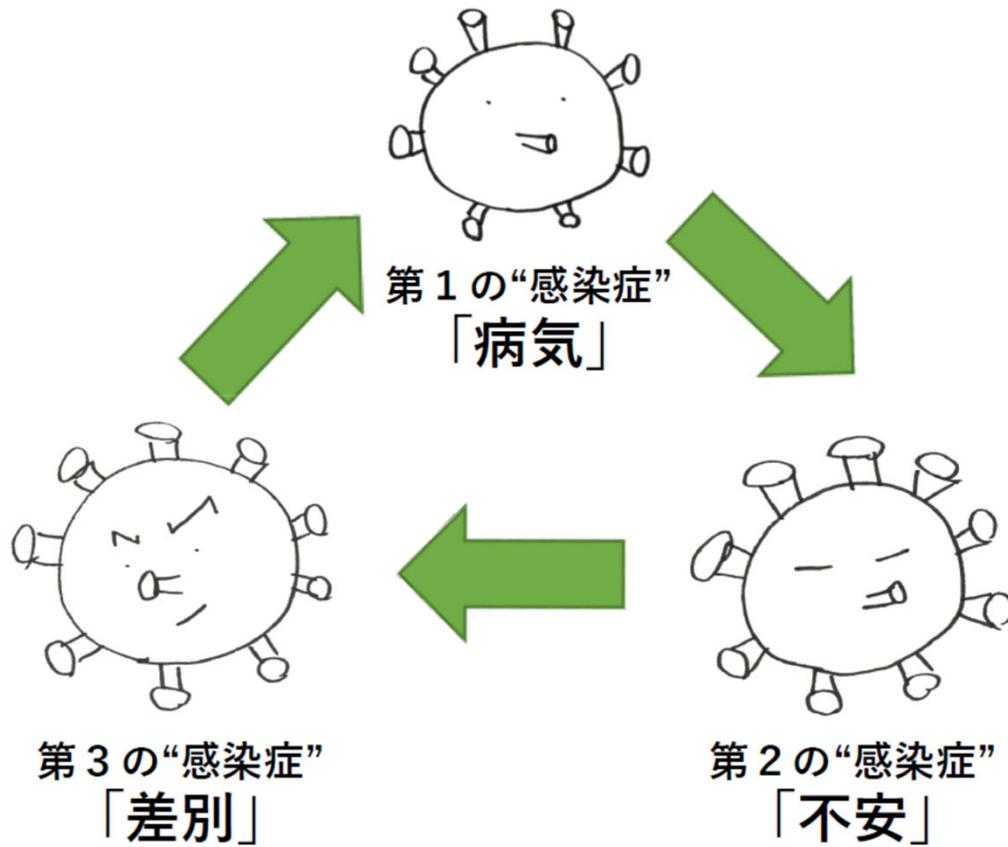
があることです。

知らず知らずのうちに私たちも

影響を受けていることをみなさんは

ご存知ですか？

3つの“感染症”は  
つながっている



ひとりひとりが気を付けないと  
コロナはこうやって力をつけていくよ…

ウイルスがもたらす

## 第1の“感染症”は 病気そのものです

このウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。

感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。



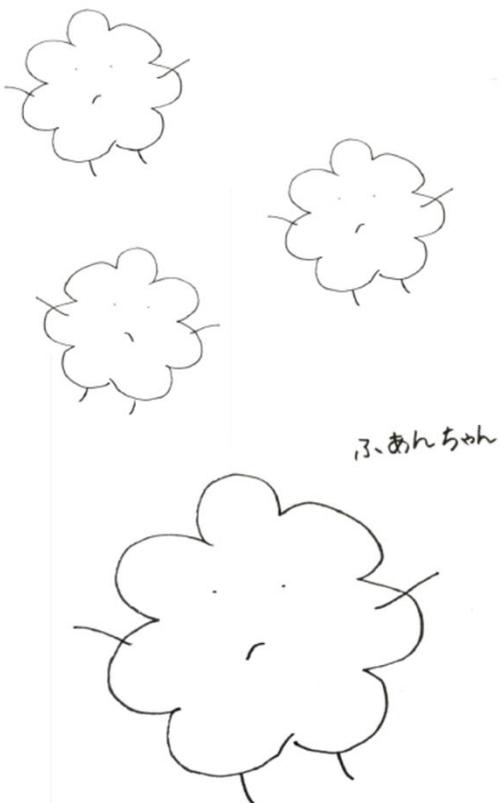
ウイルスがもたらす

## 第2の“感染症”は 不安と恐れです

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。

わからないことが多いため、私たちは強い**不安や恐れ**を感じ、ふりまわされてしまうことがあります。

それらは私たちの心の中でふくらみ、**気づく力・聴く力・自分を支える力**を弱め、瞬く間に人から人へ伝染していきます。



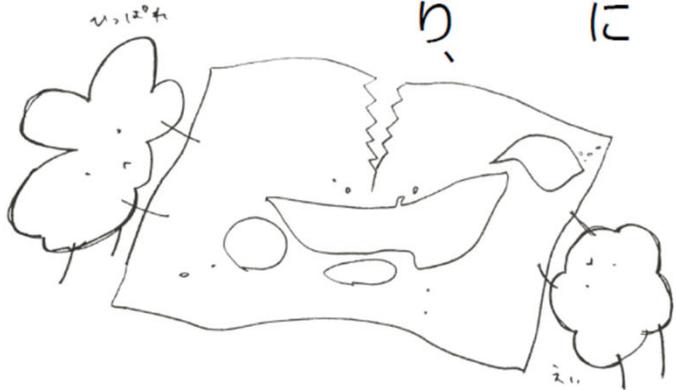
ウイルスがもたらす

# 第3の“感染症”は 嫌悪・偏見・差別です



不安や恐れは人間の**生き延びようとする本能**を刺激します。

そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人の信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。



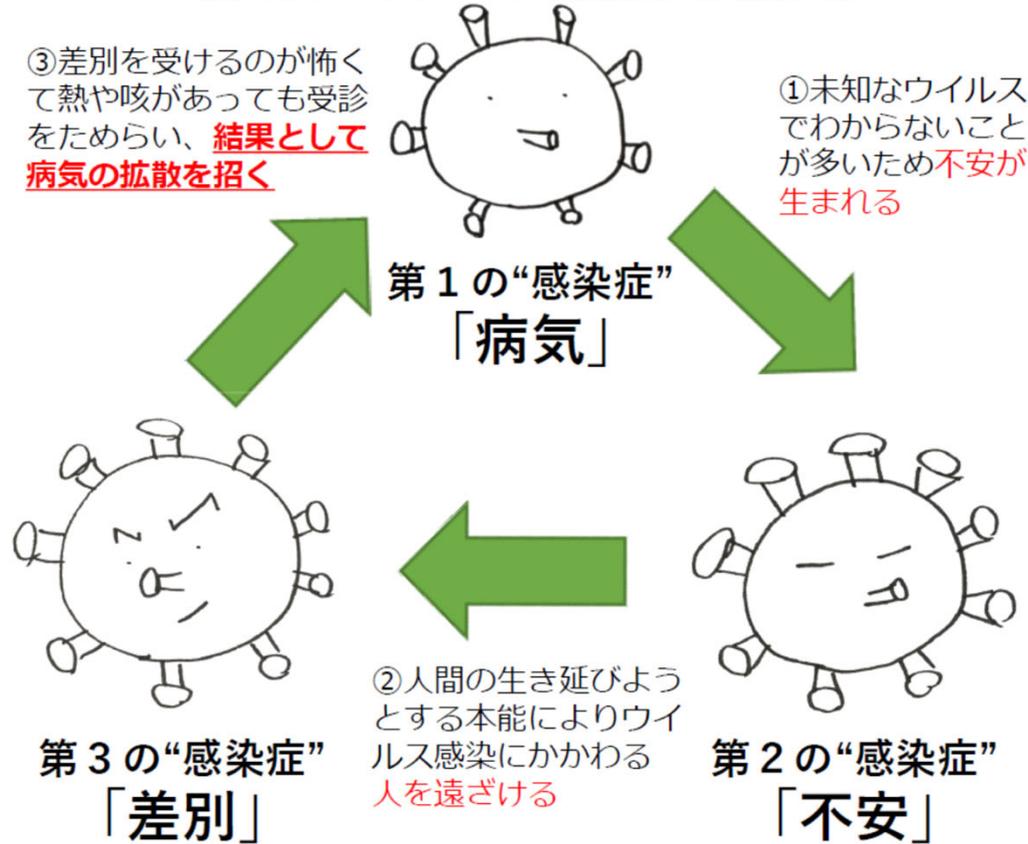


日本赤十字社(2020)

# 3つの“感染症”は

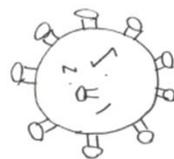
どうつながっているの？

## 負のスパイラルで“感染症”が拡がる



この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながる事です。

## 第3の“感染症”を ふせぐために



不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強めます。

- ・「確かな情報」を拡めましょう。
- ・差別的な言動に同調しないように  
しましょう。



- 新型コロナウイルスの特徴
  - 無症状者からも感染する
- →対策を取ることで、感染の確率を減らすことはできますが、ゼロにはできません。
- (気をつけていても感染してしまう可能性はあります)
  
- 結果的に感染してしまった人を、非難しない、差別しないことが重要です。

ハラスメント

# ハラスメントとは

- 差別意識に基づき、あるいは権力関係を用いて不適切な言動を行い、これによって相手に精神的・身体的な面を含めて、修学・研究や職務遂行に関連して不利益や損害を与えること

(本学規程より)

- 相手の意思に反する要求や、相手を不快にさせる行為

(学生生活GUIDE)

# ハラスメントの分類

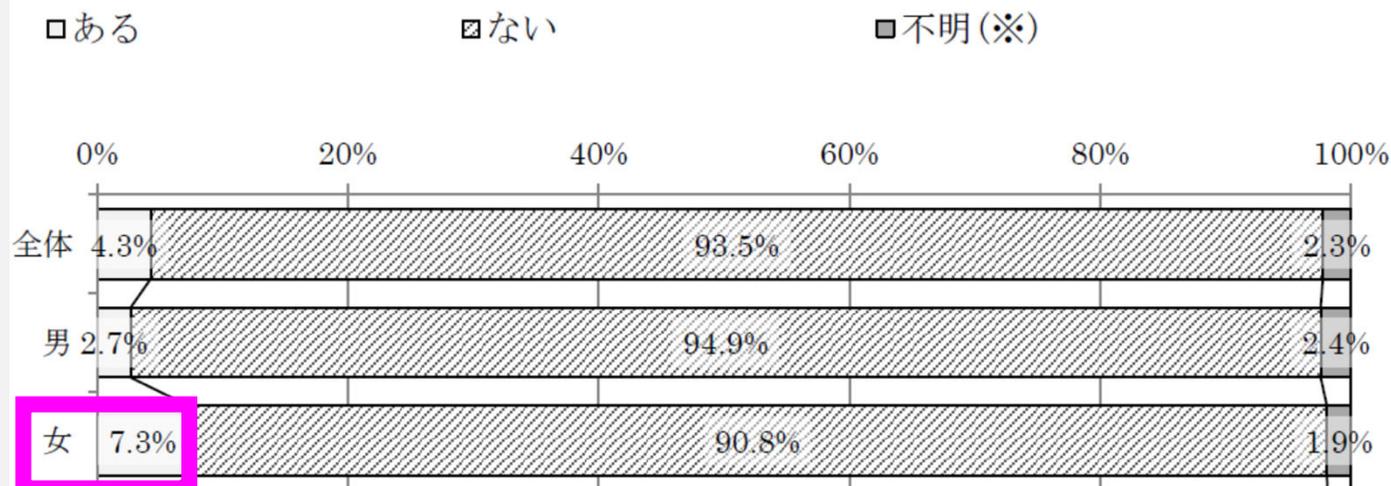
- セクシュアル・ハラスメント
- 妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関するハラスメント
- 人種・民族ハラスメント
- アカデミック・ハラスメント
- パワー・ハラスメント
- アルコール・ハラスメント

(本学規程より)

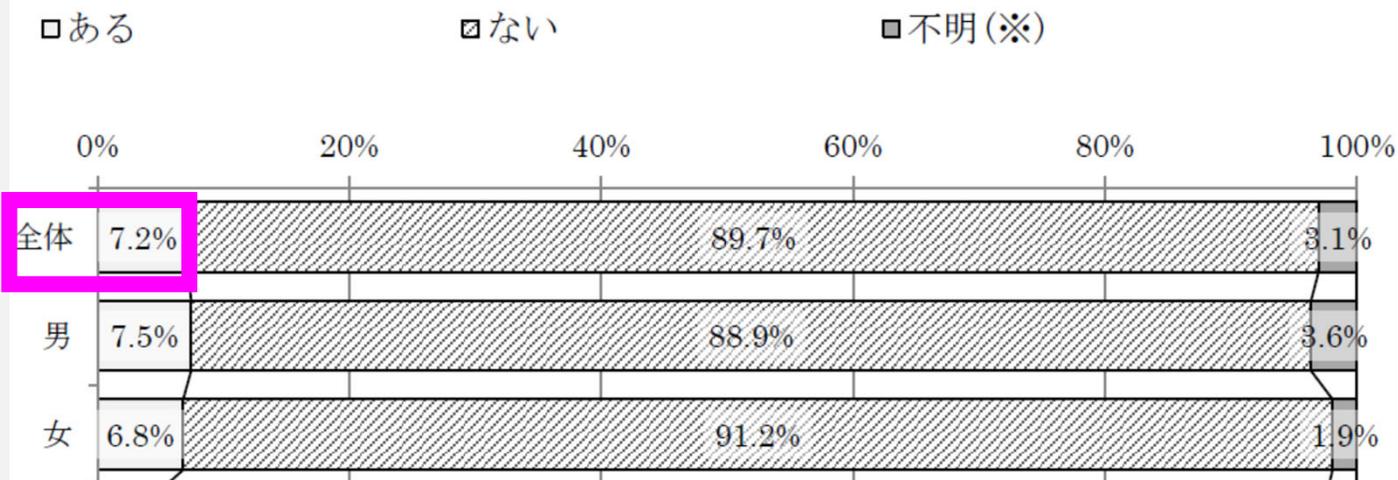
- 新型コロナウイルス感染に伴うハラスメントにも注意を払う必要がある

# 第9回 学生生活実態調査報告書

## Q70-1. セクシャル・ハラスメントを受けた経験

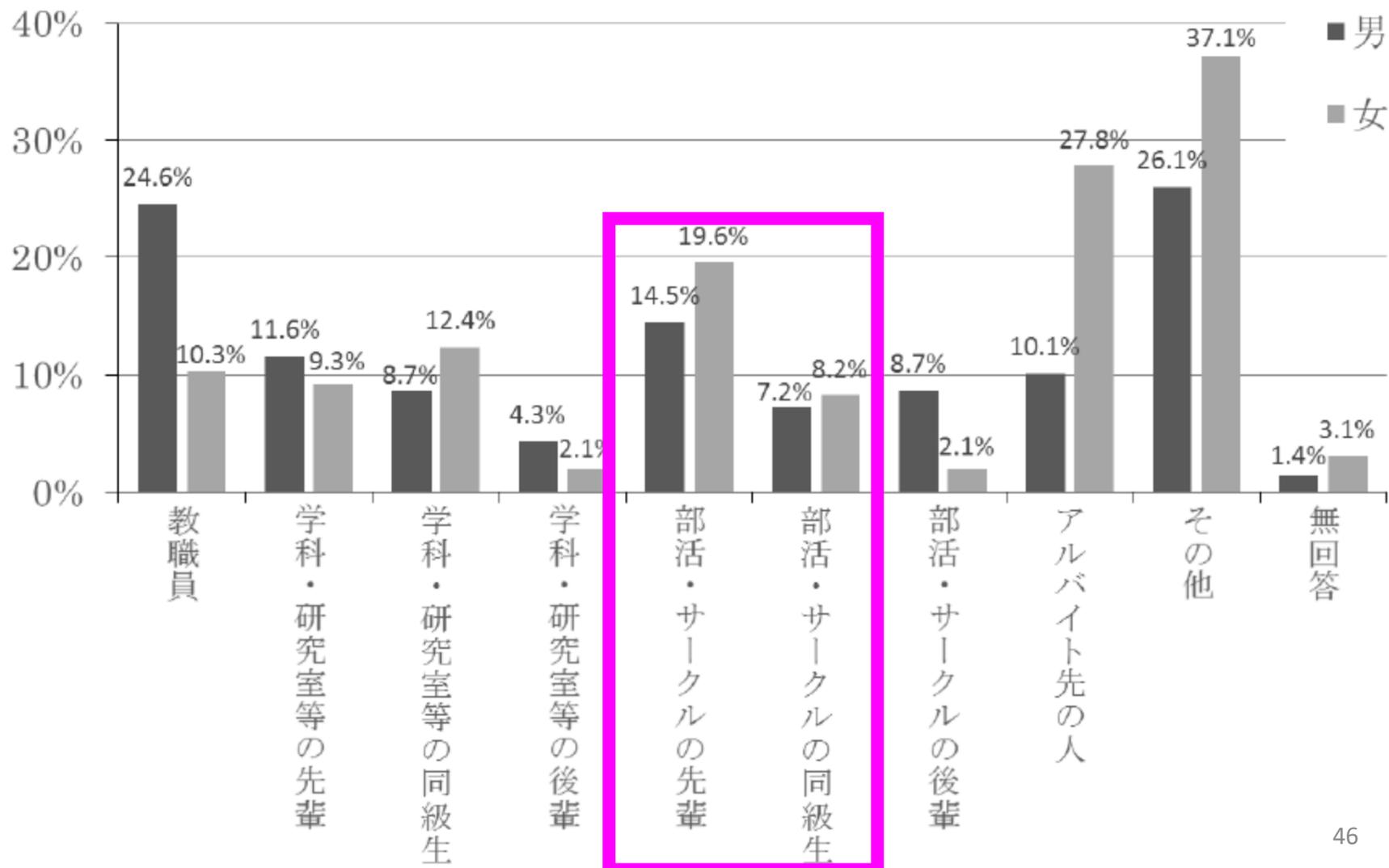


## Q72-1. セクハラ以外のハラスメントを受けた経験



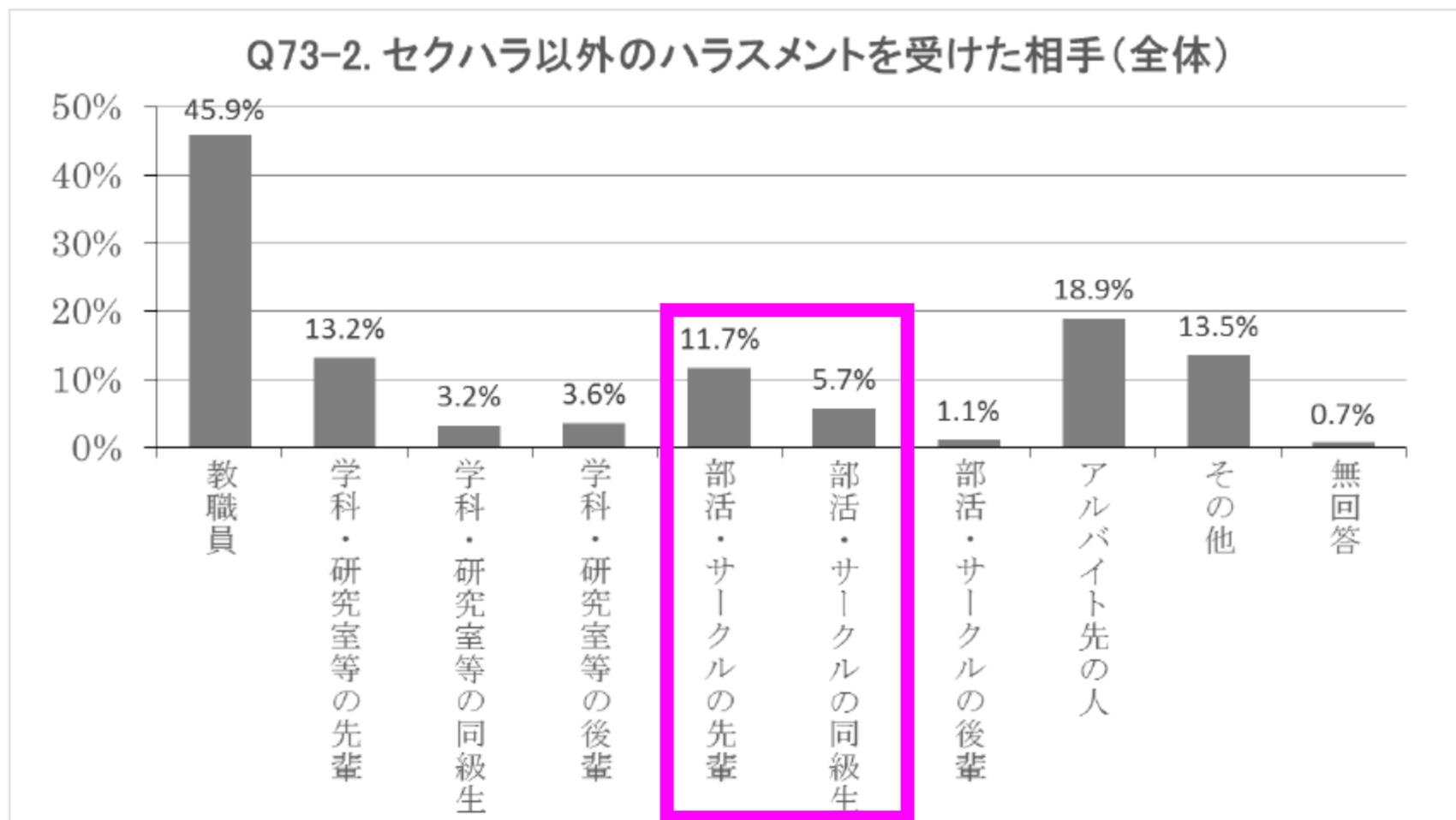
# 第9回 学生生活実態調査報告書

## Q71-3. セクシャル・ハラスメントを受けた相手(男/女)



# 東京農工大学

## 第9回 学生生活実態調査報告書



# セクシュアル・ハラスメント の例

- 必要以上に身体的接触をする
- 性的な側面で人格評価をする
- 性的な魅力を強調するような服装や行動を強要する
- 交際や性行為をしつこく迫ったり、プライベートな領域(交友範囲や自宅など)について関心を示す

(学生生活GUIDEより)

- 性的な強要はハラスメントどころか犯罪です
- 性的マイノリティへの差別もハラスメントです

# 指導とパワー・ハラスメント の境目は？

- 一律に区別することはできないとされています  
(相手によって感じ方が違う)
- 「なじる、人格否定・存在否定の言動」は明らかに問題
- 具体的に改善すべき点を指摘することが重要
- 本人の理解・納得を確かめながら指導すること
- 「ブラック部活」になっていませんか？
  - 活動時間、関連した事務作業量

- ハラスメントは人権侵害です
- 限られた人的資源の無駄遣いという視点(松崎)
- 大学/サークルという組織を守るためにハラスメントを防ぐという視点
- 加害者とされた側も傷つきます

# ハラスメント相談室

- 府中キャンパス
  - 毎週1回・火曜日又は木曜日 9時00分～12時00分
  - 農学部本館1階 電話番号：042-367-5536
- 小金井キャンパス
  - 毎週1回・水曜日 9時00分～12時00分
  - 管理棟3階 電話番号：042-388-7018
- 予約(どちらも) [sa-sodan @ cc.tuat.ac.jp](mailto:sa-sodan@cc.tuat.ac.jp)  
(アットマークを半角に変え、スペースを削除してください)
- (被害相談だけでなくコンサルテーションも受け付けています)

飲酒

# S大学 1年生男性 ★未成年

## 死亡日：2017年9月13日

男子学生(18)は、9月12日に、サークル仲間である男女9人と沖縄へ旅行。

宿泊先のペンションで、12日午後11時頃から翌13日午前1時までの2時間に、缶ビールやワイン、焼酎を飲んだ。

学生は酔っぱらったまま床で寝ていたが(酔った様子で数回にわたっておう吐したため、仲間が交代で介抱していたという報道もあり)、午前5時頃に仲間の一人が呼吸が停止していることに気づき119番通報。

心肺停止の状態です病院へ搬送され、午前7時頃死亡が確認された。

死因は急性アルコール中毒。

一緒に飲んでいた仲間のうち男女2名も未成年(19歳)だったため、警察により補導された。警察が酒の入手先や飲酒状況などを捜査している。

(アルコール薬物問題全国市民協会)

# K大学男子学生(20歳)

## 死亡日:2017年12月11日

- 男子学生(20)は、2017年12月11日夜のサークルの飲み会で、数十分間にウオッカをビールジョッキで2杯一気飲みするなどして動けなくなった。介抱役の5人が別の場所に運び寝袋に寝かせたが、翌日に呼吸をしていないことが分かり、救急搬送されたが死亡した。

(日本経済新聞)

# K大学男子学生(20歳)

死亡日:2017年12月11日

- 両親が2018年12月、飲酒後に適切な処置をしなかったとして、サークルの学生6人を保護責任者遺棄致死容疑で告訴。(日本経済新聞)
- K大のサークルの飲み会で2017年、一気飲みをした男子学生が死亡した事故で、2019年5月27日、保護責任者遺棄致死容疑で、元メンバーで21～23歳の男女12人が書類送検された。一部に起訴を求める意見が付いた。(時事通信)
- 2019年11月5日、学生ら9人が略式起訴された
  - (毎日放送)

# アルコール血中濃度と酔い

- 0.02～0.04% 判断力が少しにぶる
- 0.05～0.10% 抑制がとれる/理性が失われる
- 0.11～0.15% 怒りっぽくなる、立てばふらつく
- 0.16～0.30% 千鳥足、吐き気・おう吐
- 0.31～0.40% 立てない、意識障害
- 0.41～0.50% 意識消失、昏睡(→死)

(アルコール健康医学協会)

- ただし個人差は大きい

# エタノールの分解・排泄

- エタノール  $C_2H_5OH$
- ↓アルコール脱水素酵素 Alcohol dehydrogenase
- アセトアルデヒド  $CH_3CHO$ (有毒)
- ↓アルデヒド脱水素酵素 Aldehyde dehydrogenase
- 酢酸  $CH_3COOH$
- (→体外へ)

# アルデヒド脱水素酵素

- アセトアルデヒドの毒性：不快な症状（顔面紅潮，頭痛，嘔気，頻脈など）の原因
- 人種的特異性：日本人の約50%はアルデヒド脱水素酵素2型欠損症
- 特に5-10%は完全欠損
- →アセトアルデヒドを分解する働きが弱い
- →悪酔いしやすい

- 少しでも酒を飲むと

- 皮膚が赤くなる
- ドキドキする
- 頭が痛くなる

→ アルデヒド脱水素酵素の働きが弱い可能性  
があります

- 飲めない体質なのでやめておきましょう
- 周りの人も無理に勧めてはいけません

# 「イッキ飲み」の危険

- 「イッキ飲み」のように短時間に大量の飲酒をすると、血中アルコール濃度が急激に上昇し、(中略)一気に「泥酔」「昏睡」の状態にまで進んでしまいます。この急性アルコール中毒は、低血圧、呼吸困難など危険な状態を引き起こし、ひどい場合には死に至る危険性があります。

(アルコール健康医学協会)

# 節度ある飲酒

- エタノール20g程度

- ビール                      中ビン1本(500ml)

- 日本酒                      1合

- 焼酎                        0.6合

- ウィスキー                ダブル1杯(60ml)

- ワイン                      1/4本 (約180ml)

- 缶チューハイ              1.5缶 (約520ml)

(サッポロビールの資料による)