

報道関係 各位

健康のためには飲まないのがベスト！？

ヘルス・グラフィックマガジン Vol. 42「飲みすぎ」号発行

意外と知らないお酒と健康の真実



HGM Vol.42「飲みすぎ」号 表紙



pp.4-5 ノミギー海賊団の怪しい言い訳



pp.12-13 HOME MADE MOCKTAIL

アイセイ薬局は12月15日、健康情報誌『ヘルス・グラフィックマガジン（以下、HGM）』Vol. 42「飲みすぎ」号を発行しました。HGMは毎号ひとつの症状にフォーカスし、医師や専門家監修のもと、メカニズム・改善方法・発症リスクなどをこだわりぬいたクリエイティブで解説する季刊フリーペーパーです。

日本人の約4割がお酒に“弱い”人

コロナ禍で「外飲み」の機会が減少した一方で、「宅飲み」が増え、飲酒習慣のある人は“飲みすぎ”傾向にあるといわれています。「お酒に強い・弱い」は、アルコールが体内で分解されて生じる毒性物質を分解する力の有無で決まりますが、実は日本人の約4割が分解する力がまったくないか弱い人。毒性物質が体内に留まりやすいため、よりお酒の害を受けやすくなります。

また、お酒が関連する病気やケガは何と200以上。飲酒によって、体は静かに影響を受けています。身近にあっても意外と知らないお酒と健康のこと、今号では減酒のススメを中心にたっぷりお届けします。

飲みすぎにはくれぐれもご用心！ どうやって減酒するの？

厚生労働省のガイドラインをもとにビールに置き換えてみると、男性はビール500ml缶2本、女性・高齢者・飲むと赤くなる人は1本以上で“飲みすぎ”です。飲みすぎの習慣は意外とカラダに負担をかけています。だからといって「禁酒」は大変……。そこでHGMではお酒による害を減らしつつ、末永く楽しむために、少しの工夫でできる減酒方法をご案内しています。



そのほか飲みすぎチェック、減酒外来（アルコール低減外来）、まんきつ氏による実体験に基づく漫画「アルコール依存症と診断されるまでと今」、ノンアルコールの“モクテル”レシピなど、お酒と健康にまつわる情報を“正しく・わかりやすく・楽しく”紹介しています。

**【ヘルス・グラフィックマガジンについて】 ★2015年「グッドデザイン・ベスト100」を受賞**

概要：発行部数 15 万部／年 4 回発行／判型 200×200mm／全 24 ページ／オールカラー

設置拠点：全国のアイセイ薬局グループ店舗、病院・クリニック等の医療機関、

フィットネスクラブ、図書館、フリーペーパー専門店など 全国 600 拠点以上

◆HGM はデジタル版でもご覧いただけます <https://www.aisei.co.jp/magazine>

**【Vol. 42「飲みすぎ」号 監修者紹介】**

- 吉本尚先生**（筑波大学医学医療系地域総合診療医学准教授）：従来精神科で行われてきたアルコール依存症の治療を総合診療医の視点から行う、アルコール関連障害診療のエキスパート。
- 岩倉久恵さん**（La Maison du 一升 Vin 女将）：ソムリエ・唎酒師の資格を持ち、東京都内に3店舗の飲食店を経営するお酒のエキスパート。

HGM の内容は発刊に先立って、すべての当社薬剤師に共有を行い、HGM による情報提供と店頭でのコンサルティングの連携を図り、薬局に来局された方へ質の高いサービスの提供を行う体制を整えております。

**【本件取材に関するお問い合わせ先】**

株式会社アイセイ薬局  
コーポレート・コミュニケーション部  
広報担当：原田  
TEL：03-3240-0250 FAX：03-6212-4193  
E-Mail：koho@aisei.co.jp

**【ヘルス・グラフィックマガジンに関するお問い合わせ先】**

株式会社アイセイ薬局  
コーポレート・コミュニケーション部  
ストアプロモーション事業担当：堀  
TEL：03-3240-0250 FAX：03-6212-4193  
E-Mail：hgm@aisei.co.jp

**アイセイ薬局について <[www.aisei.co.jp](http://www.aisei.co.jp)>**

1984 年の創業以来、開業医との医薬連携を大切にされた地域医療への貢献を行っています。調剤事業に加え「ヘルスデザイン・カンパニー」として、健康を総合的にサポートするための取り組みを推進。健康情報誌「ヘルス・グラフィックマガジン」をはじめ、健康情報メディア「[HELiCO](http://www.helicco.com)（ヘリコ）」、ヘルスデザインブランド「[KuSu](http://www.kusu.com)（クス）」などを展開しています。

◆薬局店舗数：395 店舗（2021 年 12 月 1 日現在）