

## 勇健な教育・健康未来都市 ～あま市健康づくり計画～

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛により、ストレスや先行きの見えない不安の増大から、以前に比べ酒量が増えてしまった方も多いのではないのでしょうか。

過剰な飲酒は、肝臓だけでなく、さまざまな内臓疾患を引き起こします。また長期にわたって多量飲酒を続けると、お酒なしではいられず、アルコール依存症※となることもあります。

**適正な飲酒量**を守り、お酒と上手に付き合しましょう。

### 適正飲酒量(節度ある適度な飲酒量)とは・・・1日平均純アルコール約20g程度

「適量」には個人差があり、また、その日の状態によって酔い方が違ってくるため一概には言えませんが、目安として下記の量を限度とするように勧められています。また女性は男性に比べアルコールの影響を受けやすいため男性の半量が適量とされています。

#### 一日あたりの適度なお酒の量

- ビール…中ビン1本 500ml
- 日本酒…180ml 1合弱
- ワイン…2杯弱 200ml
- ウイスキー／ブランデー…ダブル60ml
- 焼酎…25度100ml
- 酎ハイ(7%)350ml 缶 1本



#### ※アルコール依存症とは・・・

「大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態」です。

具体的には飲酒のコントロールができない、離脱症状がみられる、健康問題等の原因が飲酒とわかっていながらも断酒ができないなどの症状が認められます。

〔適正飲酒のススメ〕参照

#### アルコール依存症チェック

##### CAGEテスト

- 1 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか。 はい ・ いいえ
- 2 他人があなたの飲酒を非難するので気に障ったことがありますか。 はい ・ いいえ
- 3 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか。 はい ・ いいえ
- 4 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか。 はい ・ いいえ

#### 2項目以上当てはまる場合は アルコール依存症の可能性がります。

医療機関、保健所、保健センター等の専門機関へ相談してください。



<http://www.ac-illust>

#### 精神保健相談会(要予約)

医師による「心の悩み」「アルコールの悩み」に関する個別相談を行っています。本人でなく、ご家族の方も相談できます。ご希望の方は、甚目寺保健センターまでご予約ください。

実施日 令和3年2月19日(金) ①午後1時30分～ ②午後2時30分～

問合先 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461