

～あま市健康づくり計画～

新型コロナウイルス感染症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。

市では、お酒を毎日飲む人は女性より男性に多い傾向があります。節度ある適度な飲酒について知っている人は42.5%と、**知らない人のほうが多い**という結果が出ています。

過剰な飲酒により、肝臓だけでなく、さまざまな内臓疾患を引き起こします。さらに、過度の飲酒の習慣化は生活習慣病のリスクを高めるためだけでなく、アルコール依存症になるリスクも高まります。**適正な飲酒量**を守り、お酒と上手に付き合しましょう。

(参考:第2次あま市健康づくり計画・歯と口腔保健計画・食育推進計画 中間評価報告書)

節度ある適度な飲酒量(適正飲酒量)は1日平均純アルコール約20g程度

●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

飲酒時の注意

個人差や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、「適量」は目安として上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。

アルコール依存症とは

大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態で、精神疾患のひとつです。その影響は精神面にも身体面にも表れます。また、仕事や家庭生活など生活面にも支障が出てくる場合があります。

依存症は本人が回復の必要性を自覚するまでには時間がかかります。あなたの周りに依存症かもという方がいたら周囲の方が専門機関に相談し、適切なサポートのしかたを知ることから始めましょう。

(参考:厚生労働省ウェブサイト<https://www.mhlw.go.jp/stfseisakunitsuite/bunya/0000176279>)

アルコール専門相談

アルコールに関する悩みを抱えていませんか?精神科医師と専門の相談員がお話を伺います。

- 日時** 11月17日(木) 午後1時30分～3時30分
- 場所** 津島保健所(津島市橘町4丁目50-2)
- 対象** アルコールが原因の健康問題に悩む本人もしくは家族
- 申込** 11月14日(月)までにお申し込みください。(予約制・定員2組)
- 申込先** 津島保健所 健康支援課 ☎0567・26・4137



問合先 健康推進課 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461
 七宝保健センター ☎441・5665 FAX449・1037
 美和保健センター ☎443・3838 FAX443・3839