

## 健康応援トピックス

### お酒の機会や量は増えていませんか？

令和5年5月から新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行されました。社会の雰囲気もだいぶコロナ前に近づいてきており、お酒との付き合いも増えそうです。

第2次あま市健康づくり計画の中間評価として実施したアンケートでは、お酒を飲む方の飲酒量で「3合（清酒に換算：1合180ml）以上」の割合については前回調査より減少しています。（今回7.4%、前回10.8%）しかし、男性の青年期（20～39歳）では14%、壮年期（40～64歳）では13%と高い割合になっています。適量以上の飲酒は、アルコールへの耐性ができ、アルコール依存症へつながりやすくなります。

（参考：第2次あま市健康づくり計画 中間報告結果）

### アルコール依存症とは？

アルコール依存症は、飲酒のコントロールができず、お酒をやめることができなくなる病気です。

お酒は、適量を楽しく飲めば、ストレス解消につながったり、人間関係を円滑にしたりする効果もありますが、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒の飲み方（飲む量、飲むタイミング、飲む状況）をコントロールできなくなります。

アルコール依存症の症状は、精神面にも身体面にもあらわれます。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。

#### 主な症状

- ★強迫的に飲みたい気持ちが現れる
- ★有害な結果が起こっているにも関わらず飲酒する
- ★飲酒量を減らそうと思っても、うまくいかない
- ★趣味や人間関係など、大切なことよりアルコールを優先する
- ★飲酒量を減らしたり、中断したりしたときに心身の症状が現れる  
（不眠、発汗、手の震え、不安、イライラ感）

（参考：愛知県発行リーフレット「お酒のリスクを知っていますか」）

#### ◆アルコール依存症は適切なサポートを受ければ回復可能な病気です

アルコール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。あなたの周りにアルコール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、適切なサポートの仕方を知ることから始めましょう。

#### アルコールに関する相談先

◇愛知県精神保健福祉センター

アルコール専門相談【電話・面接相談（要予約）】 ☎951・5015

◇津島保健所

アルコール専門相談【面接相談（要予約）】 ☎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