



健康応援トピックス

飲酒と上手につきあえていますか？

適度な飲酒量を知っていますか？過剰な飲酒は急性アルコール中毒になる可能性があります。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、アルコール依存症や生活習慣病、肝疾患、がん等の疾病が発症しやすくなります。適正な飲酒量を守り、お酒と上手に付き合しましょう。

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(女性は10g以下)

具体例 ●ビール…中ビン1本 500ml ●日本酒…1合弱 180ml ●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%) 1本 350ml缶

<お酒の影響を受けやすい3つの要因>

1.年齢	2.性別	3.体質
●高齢者は体内の水分量が減少。 →アルコールの影響が強く現れる。 ●20歳代の若年者は脳の発達の途中 脳の発達の途中 →健康問題のリスクが高まる可能性。	●女性は一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ない。 →アルコールの影響を受けやすい。	●体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なる。 →顔が赤くなる、動悸や吐き気を引き起こす可能性。

過度な飲酒による影響 ～アルコール依存症～

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が主な原因で発症する精神疾患の一つです。お酒をやめたくてもやめることが出来ず、飲む量をコントロールできなくなることにより、仕事や家庭など生活面にも支障が出てくる場合があります。

アルコール依存症は「やめようと思ったらすぐやめることができる!」など、本人は自分が病気(依存症)であることを認めたがらない傾向にあり、適切な相談や治療につなぐりにくいという問題を抱えています。また、治療を受けて一旦お酒をやめたとしても、飲酒をすると、また元の状態に戻ってしまう為、お酒を飲まないことを続けていく必要があります。アルコール依存症からの回復には、本人が治療に対して積極的に取り組むことはもちろん、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。(引用:厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン)

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 アルコール電話相談【電話】☎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

自助グループ

◇愛西断酒会(NPO法人愛知県断酒連合会) 【電話】☎090・4790・6538
(愛知県断酒連合会ホームページ <https://aichi-danshu.jimdofree.com/>)



【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