

お酒にのまれていませんか？

～アルコールと健康～

これからの時期は何かとアルコールを摂取する機会が多くなります。その前に、お酒との正しい付き合い方をしっかりと確認しましょう。

保健福祉課保健支援係 ☎ 889-2400 (内線359)

1 正しいお酒の飲み方

お酒の適量は「健康日本 21」(厚生労働省)によると、一日当たりビールで中ビン1本または日本酒で1合相当が目安になります。ただし適量には個人差があり、体調によっても変わります。また適度に休肝日を取ることも大切です。

自分の体質や体調を考えて、無理をせずにお酒と上手に付き合いましょう。

また以下に当てはまる方は少量でも飲酒してはいけません。危険ですので、特にご注意ください。



2 酒による害

適量を超えた飲み方を続けると、アルコール依存症となったり、下記のようなさまざまな病気の発症率を高めます。病気になるばかりではなく、家族に迷惑をかけて家庭崩壊を招いたり、社会的信用を失うこともあります。

肝臓障害(脂肪肝、肝硬変)、食道・胃腸障害(食道静脈瘤 破裂、胃・十二指腸潰瘍)、肺炎、糖尿病、心臓病(アルコール性心筋症、不整脈、脳梗塞)、がん、高血圧、高脂血症、痛風、感染症、皮膚疾患や性機能の低下など

3 アルコール依存症について

初期の依存症は、頭痛や腹痛、下痢、動悸、睡眠障害になるほか、夜間に足がつったり、ひどく寝汗をかいたりします。飲酒により一時的に改善されたように感じますが、この繰り返しが症状をより深刻なものにしてしまいます。

治療には専門の病院や自助グループ(当事者の会)の利用が効果的です。また依存症は「分かっているけど、やめられない」状態であり、回復には周囲の理解と協力が必要です。

詳しくは、区役所の精神保健福祉相談員にご相談ください。



アルコール依存症の方

コントロールできず危険



薬を服用中の方

薬の効果に影響、副作用



妊婦中・授乳中の方

赤ちゃんの成育に悪影響

大丈夫？

アルコール依存度を簡単にチェックできる方法を紹介します。最近6カ月のことを振り返って採点してください。

項目	回答	点数	項目	回答	点数
酒が原因で、人間関係にひびが入った	はい	3.7	酒が切れると、発汗したり手が震え、イライラや不眠などで苦しむ	はい	0.8
	いいえ	-1.1		いいえ	-0.2
今日だけは飲まないと思っても、飲んでしまう	はい	3.2	仕事上の必要で飲む	はい	0.7
	いいえ	-1.1		ときどき	0
周囲の人から大酒飲みと非難された	はい	2.3	酒を飲まないで、寝付けられないことが多い	はい	0.7
	いいえ	-0.8		いいえ	-0.1
適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲む	はい	2.2	ほぼ毎日、日本酒3合(ビールで3本)以上晩酌をする	はい	0.6
	いいえ	-0.7		いいえ	-0.1
酒を飲むと、翌朝とところどころ前夜の記憶がない	はい	2.1	酒のうへの失敗で警察の世話になった	はい	0.5
	いいえ	-0.7		いいえ	0
休日のほとんどは朝から飲む	はい	1.7	酔うと怒りっぽくなる	はい	0.1
	いいえ	-0.4		いいえ	0
二日酔いで、欠勤したり、大事な約束を守らない	はい	1.5	【判定方法】合計点を算出。 2点以上：重篤な問題飲酒群 0～2点：問題飲酒群 -5～0点：問題飲酒予備群 -5点以下：正常飲酒群		
	いいえ	-0.5			
糖尿病や肝臓病、心臓病と診断された	はい	1.2			
	いいえ	-0.2			

「正常飲酒群」以外の方は、飲酒習慣を見直す必要があります。



※久里浜式アルコール依存症スクリーニングテスト (KAST)