

1. 大切な「いのち」を守るために…vol.3 ①

忘年会、新年会が増える年末年始。飲みすぎには注意しましょう

お酒は適切な量であれば体によいといわれていますが、不適切な飲み方をすると様々な病気を引き起こす可能性があります。

特に、年末年始はお酒の席が続いますが、お酒との上手な付き合い方を身につけて、楽しい時間を過ごしましょう

(1) 見直そう！お酒との付き合い方～依存症を防ぐ4つのポイント～

◎休肝日をつくる

週2日以上連続して休肝日をとるのが理想的です。
周囲にも宣言して協力してもらいましょう。休肝日は、お酒以外の趣味などリフレッシュの時間にあてましょう。

◎寝酒や深酒はしない

深い眠りを妨げるため、寝酒は避けましょう。
寝る2時間前までに切り上げて、気分がよくなる程度の「ほろ酔い」でストップしましょう。



◎目安量でゆっくり楽しむ

まずはつまみでお腹を満たし、一口飲んだらカップをテーブルに置きましょう。
1日あたりの適正飲酒量（健康な男性の例）

	純アルコール約20g量
ビール（5度）	ロング缶1本（500mℓ）
日本酒（15度）	1合（180mℓ）
ワイン（14度）	グラス1.5杯（約180mℓ）
ハイボール（7度）	350mℓ缶1本
チューハイ（9度）	350mℓ缶4/5本（280mℓ）

「アルコールウォッチ」を活用しませんか？

飲んだお酒を選ぶと、純アルコール量と分解時間のチェックができます。



◎強いお酒は薄める

肝臓や胃腸を守るためにも、ウイスキー や焼酎などアルコール度数が高いお酒は薄めましょう。また、アルコールには利尿作用があり、のどが渴いたからとお酒を飲んでも水分補給にはなりません。逆に脱水症状のリスク上昇の恐れがあるため、飲む前、飲んでいる間の水分補給も忘れずに行いましょう。



水割り

お湯割り

ソーダ割



ロック+普通の水



ロック

(2) 大量飲酒は身体とこころにどのような影響があるの？

〈身体への影響〉

	現れる障害
脳	アルコール依存症・認知症 うつ病・睡眠障害
喉・食道	口腔がん・咽頭がん・食道がん
心血管系	高血圧・不整脈・虚血性心疾患・心筋症
肝臓	脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変・肝臓がん
膵臓	糖尿病・膵炎・膵臓がん
大腸	大腸がん
その他	痛風・脂質異常・末梢神経障害・乳がん

〈こころへの影響〉

うつ病や不眠を併発しやすい

寝る前のお酒は寝つきをよくするといわれますが、大量に飲めば眠りが浅くなったり、早朝に目が覚めやすくなったりすることから、睡眠の質は低下します。また、アルコールによる意欲低下や気持ちの落ち込みは、うつ病につながりやすくなります。



〈その他の影響〉

周囲を巻き込みやすい

社会のルールが守れなくなり、周囲の人々に迷惑がかかります。特に家族には、家計や人間関係などの深刻な問題としてふりかかってきます。当人にお酒をやめさせようとして苦しむうちに自分も追い詰められてしまう人も少なくありません。

事件や事故につながりやすい

体内のアルコールが切れない状態が続ければ、判断力や思考力は常に低下したままであります。飲酒運転や暴力などの問題を起こしやすくなります。

(3) アルコール依存症とは？

アルコール依存症とは、自分で飲酒のコントロールができなくなる病気です。進行すると心身に不調が生じるばかりでなく、周囲に多大な迷惑をかけたり、社会的な信用を失うことになるなど、様々な悪影響を及ぼします。誰でもなる可能性がある上、「否認の病気」とも言われており、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。

〈こんな症状はありませんか？〉

- 飲みたい気持ちを抑えられない
- 酒量を減らそうとするが、うまくいかない
- 飲む量や二日酔いが増えた
- 飲みすぎによる健康問題がある
- 手のふるえ、発汗、眠れないなどの症状がある

思い当たる症状があれば、
アルコール依存症かも！？



(4) 相談できます お酒の悩み

アルコール依存症からの回復には本人はもちろん、家族をはじめ周囲のサポートがとても大切です。長崎市地域保健課では、アルコール問題を抱えたご本人やご家族からの相談をお受けしています。どうぞ、お気軽にご相談ください。

電話：095-829-1311（精神保健相談ダイヤル） 8：45～17：30 月～金（祝日除く）