

# 健やか ライフ

## お酒との付き合い方を 考えてみよう

今月の担当

保健師  
松嶋 由季

地域福祉センター健康推進係  
(☎52-3333)

お酒が好きな人にとって、適度な飲酒は生活に潤いを与えてくれるものです。

一方で、過度の飲酒や思いつめたときの飲酒は、依存症の原因になるだけでなく、さまざまな問題に密接に関係しています。

### ◆アルコールとうつにはつながりがあります

アルコールは、不眠症の悪化、気分の落ち込み、自分や他者に対する衝動性・攻撃性が増すなど、さまざまな影響があります。お酒を飲んでいて「楽しい席でなぜか不意にしらけてしまった」などの状態になったことはありませんか。これは、酔いが醒めたということではなく、アルコールの精神的影響によるものです。憂さを晴らそうと過度の飲酒をすることで、かえって気持ちが落ち込み、さらに飲酒する・・・という悪循環を招くこともあります。また、全国調査ではアルコールの関わり方で自殺のリスクが高くなることが分かっており、お酒の飲み方には注意が必要です。

### 簡易アルコール問題チェックリスト

1. 自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがある
2. 周囲の人に自分の飲酒について批判されて嫌な気持ちになったことがある
3. 自分の飲酒について、良くないと感じたり、罪悪感をもったことがある
4. 朝酒や迎え酒を飲んだことがある

このチェックリストで2項目以上該当する方は、アルコール依存症の疑いがあります。「きちんと仕事ができる」「健康診断で特に異常が無い」状態でもお酒の飲み方を見直し、医師や相談機関へ相談しましょう。また、1項目でも当てはまる方は、危険なお酒の飲み方であるといえます。自分の適量を知り、節酒を心がけましょう。

### ◆楽しくお酒と付き合うポイント

#### 1. 自分の適量を知りましょう

(健康な成人男性でいえば1日の適量は、ビールであれば500ml程度、日本酒なら1合程度、ワインなら200ml程度が目安とされていますが、人によって違いがあります。また、女性や高齢の方はこれよりも少なめを心がけましょう)

#### 2. 休肝日を週2日もうけましょう

#### 3. おつまみや食事と一緒に、談笑を楽しみながらゆっくりとしたペースで飲みましょう

#### 1日のアルコール目安量



ビール中瓶1本 日本酒1合 ワイングラス2杯

お酒の飲み方やお酒で困っていることがありましたら地域福祉センター健康推進係(☎52-3333)へご相談ください。

喜びと悲しみ(敬称略)

### ■お悔やみ申し上げます

○佐藤富士夫	78歳	北光第二	9/5
○笹久保 勲	73歳	宮下	9/10
○藤田 ミサ	102歳	心和	9/11
○佐々木信昭	79歳	若松	9/28

人の動き

●世帯数	1,499 世帯 (+ 1世帯)
●人 □	3,042人 (- 3人)
●男	1,416人 (+ 2人)
●女	1,626人 (- 5人)

平成28年9月30日現在( )内は8月末比