



飲酒とこころの健康

～アルコール依存に気をつけましょう～

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば効用があります。しかし、お酒に含まれるアルコールには依存性があり、習慣的に飲酒していると「アルコール依存症」になる危険性があります。依存症になると、健康を損ねるばかりか、社会的・経済的なトラブルを起こしやすく、仕事や家庭など、自分の大切なものを失ってしまいます。

これからの季節は、忘年会にクリスマス、新年会と、お酒を飲む機会が多くなります。この機会にあなたのお酒の飲み方を見直してみましょう。



こんな飲み方は危険です！

1 自分はお酒に強い。たくさん飲んでも大丈夫。 …お酒の量や飲む回数がだんだん増えている

★多量飲酒は依存症のリスクを高めます



習慣的に飲酒していると、アルコールへの耐性が上がり(お酒に強くなり)、たくさん飲まないで酔うことができなくなっている状態です。少ないお酒では物足りなくなり、次第に飲酒量が増えていき、問題行動を起こすようになります。これが「アルコール依存症」です。お酒を飲む習慣のある人なら誰もがなる可能性があります。

2 おもしろくない。ほかにやることもない。 …不安や憂うつや気持ちを紛らわすために飲む

★お酒はうつ状態に拍車をかけてしまいます



アルコールは、ストレスなどからくる不安、憂うつな気持ちを和らげる作用がありますが、一時的なものです。酔いから覚めた後は、前より気持ちの落ち込みが悪化します。うつ病がある場合は悪化したり、健康な人のうつ病の誘因となったりすることもあります。

また、酔いは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせることから、悩みを紛らわすために飲酒するのは危険です。

3 眠れない…アルコールの力で寝てしまおう。 …眠ろうとして、就寝前にお酒を飲む

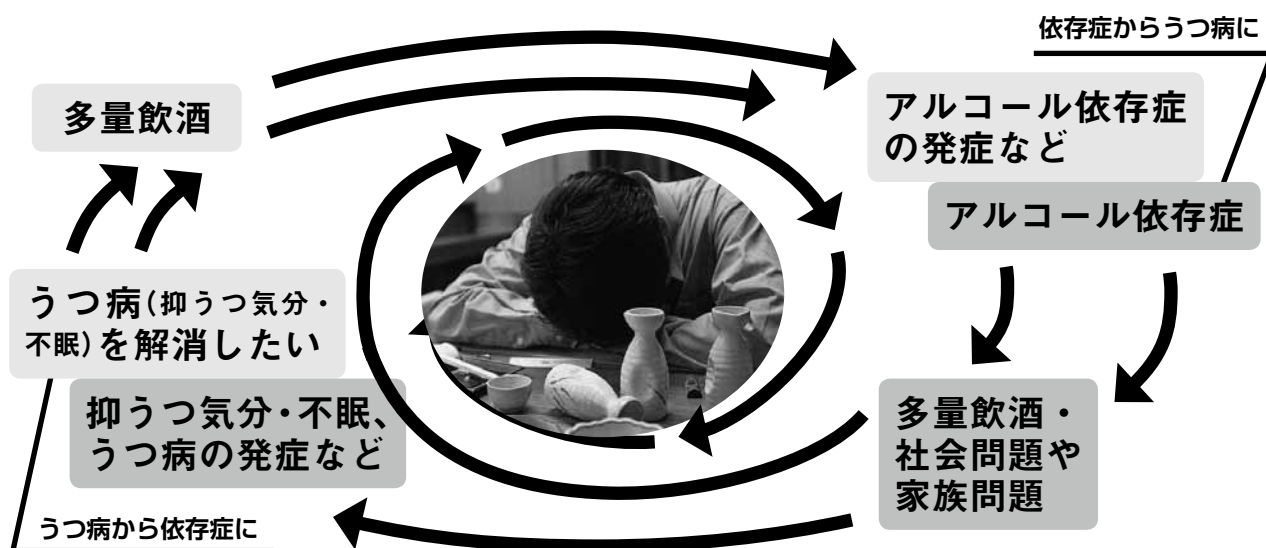
★飲酒は眠りを妨げ不眠を招きます

寝る前のお酒は、寝つきをよくする一方、眠りが浅くなることから熟睡感を得られにくく、結果的に不眠を悪化させたり、不眠を引き起こしたりします。また、気分が落ち込む原因にもなるため、眠れなくてつらいときは、専門医に睡眠薬の服用について相談しましょう。



注意！最も危険なのは…

多量飲酒+うつ+不眠=「自殺」を招く負のスパイラル



アルコール依存症とうつ病は関係が深く、合併すると、自殺の危険性が高まることが分かっています。警視庁のデータによると平成25年の自殺者の自殺原因・動機のうち、健康問題が占める割合は67.5%、それに占めるうつ病とアルコール依存症の割合は44.2%にもものぼります。

アルコール依存症が疑われたら

本人の力だけでは回復が難しく、専門家の支援が必要です。ひとりで抱え込まず、専門医や相談窓口で受診・相談しましょう。

相談窓口

和歌山県精神保健福祉センター (☎073・435・5192)
御坊保健所 (☎22・3481)

依存症にならないために

ひとたび依存症になってしまったらお酒をやめるしか解決法はありません。これからもお酒を楽しく飲むために、日頃から適正飲酒を心がけましょう。

★適正飲酒を心がけましょう

主なお酒の種類と適量は次の通りです

- | | | |
|---------------------|---|-----------------|
| ●ビール (アルコール度数 5%) | ➡ | 中びん 1本 (500ml) |
| ●日本酒 (アルコール度数15%) | ➡ | 1合 (180ml) |
| ●焼酎・泡盛 (アルコール度数25%) | ➡ | 0.6合 (110ml) |
| ●ウイスキー (アルコール度数43%) | ➡ | ダブル 1杯 (60ml) |
| ●酎ハイ (アルコール度数 7%) | ➡ | 1缶 (350ml) |
| ●ワイン (アルコール度数12%) | ➡ | 小グラス 2杯 (200ml) |

- ・週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう
- ・飲むときには何か食べたり、薄めて飲んだりするなどの工夫をしましょう
- ・時間をかけてゆっくりと飲みましょう



お問い合わせ/健康推進課 (☎63・3801)