



# 適正飲酒のすすめ

お酒は適量を楽しく飲めば、ストレスの解消や人間関係の円滑化にも有効です。しかし、多量のお酒を長期間飲み続けると、肝機能障害をはじめ、さまざまな疾患を引き起こす恐れがあるので十分な注意が必要です。

## お酒の飲み方Q&A

**Q.よく眠れないときに飲むと効果的だよね？**

**A.「寝酒」の習慣は睡眠の質を低下させます。**

はじめのうちは入眠効果を得られますが、習慣化すると効果が徐々に減っていくため、同等の効果を得ようとして飲酒量が増えてしまいます。また、アルコールは睡眠を浅くさせるため、夜中に目が覚めるなど、睡眠の質を低下させます。



**Q.ストレス解消のために飲むのはOK？**

**A.飲みすぎるとかえってストレスの原因に。適量を心がけましょう。**

アルコールには血流改善やリラックス効果がありますが、ストレス解消を目的とした飲酒は多量飲酒につながり、次第にお酒がないことがストレスとなる悪循環を招きます。

**Q.毎日飲んでるけど依存症じゃないと思うんですが…？**

**A.アルコール依存症は「否認の病」と言われています。**

アルコール依存症に陥っても、自分ではなかなか認めることはできません。しかし、アルコール依存症はお酒を飲みすぎてしまう人なら誰でもかかる可能性があります。

### 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
- 手のふるえ、発汗、眠れないなどの症状がある
- 飲みすぎによる健康問題がある

もしも思い当たる症状があれば、アルコール依存症が疑われます。早めに専門の医療機関などに相談しましょう。



## お酒の種類と適量の目安

お酒の適量は、年齢や体格、またその日の体調などによっても異なります。一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20g以内に抑えることを心がけましょう。

お酒に弱い体質の人(少量のお酒で顔が赤くなったり、心臓がドキドキする人)や、女性、高齢者はこれより少なくすることが推奨されています。

また、医師から指導を受けている方は、医師の指示に従いましょう。



### 純アルコール20gとは・・・

ビール…中ビン1本(500ml)

日本酒…1合(180ml)

焼酎…0.6合(110ml)

ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯(60ml)

ワイン…1.5杯(180ml)

缶チューハイ(7%)…1缶(350ml)

## お酒を飲む時に心がけたいこと

### ①つまみをとりながら、ゆっくり飲む

たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含む豆腐、キノコ類、酢の物はおつまみに最適です。肉類なら低脂肪・高タンパクな胸肉やささみ肉を選びましょう。濃い味付けの料理は、お酒の量がすすんでしまいがち。あっさり淡白な味付けのおつまみを中心にしましょう。

### ②強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は喉や粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。

### ③長時間飲み続けない

お酒はだらだら飲み続けず、時間を区切って飲むようにしましょう。

### ④無理強いしない

周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲みましょう。

### ⑤最低週2日は「休肝日」を設ける

肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、最低でも週2日はお酒を飲まない日をつくるようにしましょう。

### ⑥薬と一緒にお酒を飲まない

お酒と一緒に薬を飲むと、薬の効果を強めたり弱めたりする危険性があります。

### ⑦飲酒後の運動・入浴は要注意

お酒を飲んだ後の運動や入浴は、酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険性がありますので避けましょう。



【お問い合わせ】健康推進課 ☎63・3801

## 御坊保健所 精神障害者小規模家族教室

# 統合失調症の基礎知識を学ぶ

### 第1回

12月15日(火) 13:30~15:00

### 統合失調症のABC

- ・どんな病気?
- ・治療について
- ・利用できる制度など

### 《開催場所》

御坊保健所別館会議室  
(御坊市湯川町財部859-2)

### 《講師》

御坊保健所 職員

### 《対象者》

統合失調症等を患うご家族  
が居る方

### 《定員》

各回10名まで

### 《備考》

各回にご家族同士で交流いただける時間を設けています。

### 《申込み・問い合わせ先》

御坊保健所保健課 ☎24・0996

統合失調症の  
基礎知識



### 第2回

1月15日(金) 13:30~15:00

### お薬について

- ・お薬の種類
- ・主な副作用
- ・服薬治療について

### 第3回

2月19日(金) 14:00~16:00

### 家族の接し方について

- ・回復を促す接し方について
- ・再発を見逃さない
- ・家族だけで抱え込まない

ご家族が統合失調症と診断され、どのような病気なのか、どのような治療をするのか、どう接すればよいのかなど悩んでいませんか?

御坊保健所では、少人数で学べる家族教室を開催しています。ぜひ一緒に学んでみませんか?お気軽にお申込みください。