

それって依存症？ アルコール の怖～い話



皆さんや皆さんの周りの方で、「飲み始めると止められない」「飲酒した翌朝に迎え酒」「飲まなければ良かったと後悔」「飲酒したときのことを思い出せない」「飲酒の心配をされる量を控えると言われる」などに該当があれば、アルコール依存症かもしれません。
問い合わせ 健康推進課 吉永 ☎0024

リスクが高まります。また、飲酒は身体への悪影響や社会的問題をも引き起こします。

① 認知症の原因にも

飲酒の状態では注意力が散漫になり、転倒や転落によるケガにつながります。また、飲酒時に食事をしないことで、栄養障害にもつながります。

飲酒では、肝臓だけではなく、すい臓や胃腸、心臓、脳など、ほぼ全身に負担がかかります。

これらの負担により脳神経に影響を受けると、感覚が鈍くなる症状や記憶障害などが起こり、それが認知症につながる可能性があります。また、小脳に影響を受けると、手足の動作がぎこちなくなり、歩行障害になる場合もあります。

② 社会的に信用を失う

飲酒によって、「翌日体調が悪く仕事に行けない」「大切な約束を守れない」などが度重なることで、社会的信用をなくします。

それが原因で本人が落ち込むと、さらに飲酒に逃げ込み、突発的に自ら命を絶つことも起こります。

それに加え、問題となって

いるのが飲酒運転です。飲酒運転は、本人だけでなく他人にも被害を及ぼす危険があります。

「少しだけなら」「いつもの道なら」という油断から事故を起こします。さらに、飲酒を隠すために逃げてしまうと刑事事件となり、社会的に大きな責任を負うこととなります。

アルコールに問題があると思ったら

アルコールとの付き合い方に問題があると思ったら、どうすればよいでしょうか。

まずは、パソコンやスマートフォンからインターネットを使い、「アルコール依存症のチェックリスト」と検索し、それを実施し、自分の現状を確認しましょう。

チェックリスト実施後、アルコール依存症と判断された場合、「病気がもれない」「治すことが大切」と結果を受け入れ、治療に踏み出すことが第一歩です。

「恥ずかしい。嫌だ」と問題を先送りし、状況が深刻になってしまわぬよう、早期発見・治療に努めましょう。治療には、病院や医院など

日本のアルコール問題の現状

問題事項	男性	女性	合計
アルコール依存症者・予備群 (2013年厚生労働省研究班)	257万人	37万人	294万人
アルコール関連年間死亡者数 [★] (2008年厚生労働省研究班)	2万3583人	1万1405人	3万4988人

[★] 総死亡者数に占める割合は3.1%。2016年の交通事故死亡者数3,904人（アルコール関連死亡者数の9分の1）

アルコール依存症とは

アルコール依存症は、お酒を「ほどほどに飲む」ことができない、つまり自分で飲む量を調整できない状態で、病気のひとつです。

決して、本人の意志が弱いわけでも、道徳的に問題があるわけでもありません。多くの人がアルコール依存症について良い印象を持っておらず、それら世間体を気にするあまり、自分から治療を受けようとする人が少ない現状があります。

さらに、家庭などでは「お酒を飲まなければ、優しくして良い人なので大丈夫」と思ってしまうことで、周りに相談もできず、家族で抱え込んでしまうことがあります。また、家族が無理に飲酒をとめようとすると、けんかによる暴力事件になることもあります。

飲酒の目安は約20グラム

アルコール依存症を予防するためには、まずは飲酒の適量と飲酒による問題点を把握しましょう。

飲酒の適量について厚生労働省によると、男性の節度あ

る適度な飲酒は、純アルコールにして約20グラム（個人差や体調により異なる）。女性と高齢者は、その半分が適量とされています。

で、気軽に相談してください。最後にアルコール健康医学協会が定めた、正しいお酒の飲み方「適正飲酒の10か条」

を紹介いたします。以上のことを参考にして、いつまでも健康な生活を送りましょう。

やってみよう！ 適正飲酒の10か条

- ① 談笑し楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

酒類別のアルコール約20グラムを含む量

ビール	(アルコール度数5度)：中びん1本 (500ミリリットル)
日本酒	(アルコール度数15度)：1合 (180ミリリットル)
焼酎	(アルコール度数25度)：0.6合 (約110ミリリットル)
ウイスキー	(アルコール度数43度)：ダブル1杯 (60ミリリットル)
ワイン	(アルコール度数14度)：4分の1杯 (約180ミリリットル)
缶チューハイ	(アルコール度数5度)：1.5杯 (約520ミリリットル)