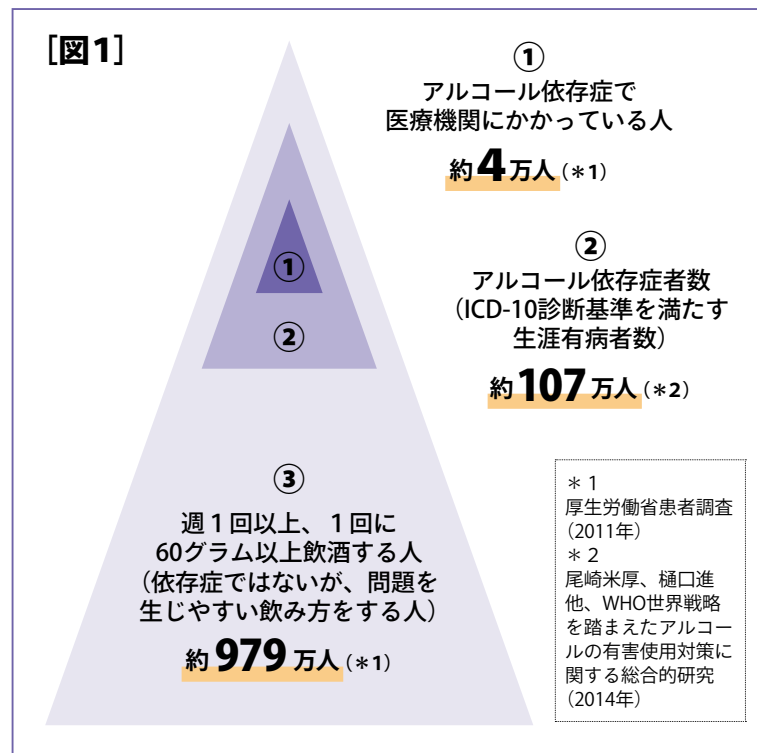


お酒と上手に付き合うために



日本の課題 — 治療ギャップ —

「治療ギャップ」とは、治療を必要とする状態にもかかわらず、治療につながっていない人が多いことです。アルコール依存症の治療を受けることは「酒を飲みたい、やめたくない」気持ちや「依存症」だらない人間」という偏見があることなどから、抵抗を感じる人が多いため、治療ギャップが生じていると考えられています。

アルコールは、肝臓だけでなく、血管や脳を含む多くの臓器に影響し、量・時間・状況をコントロールできなくなると依存症になります。しか

し、他の病気と同様に、早期発見・早期治療で改善する可能性があります。

アルコール健康障害 — 世界でも、日本でも —

アルコール依存症は世界的な課題でもあり、持続可能な開発目標 (SDGs) の目標3「すべての人に健康と福祉を」の中で、次の2つの目標設定がされています。

- 「3・4」非感染症による死亡者を2030年までに3分の1に減らす
- 「3・5」麻薬を含む薬物やアルコールなどの乱用を防ぎ、治療をすすめる

アルコール販売業者の取り組み

最近、ビールなどのテレビコマーシャルに「お酒は20歳になってから」などの文字が

【図2】 テレビコマーシャルの自主基準 (抜粋)

A. 禁止事項

- ▶午前5時～午後6時の放送
- ▶飲酒シーンの喉元アップや喉元を通る「ゴクゴク」などの効果音
- ▶25歳未満の広告モデル

B. 注意表示事項

(30秒超のコマーシャルは下記を2秒以上表示)

- ▶未成年の飲酒防止 (必須)
- ▶妊産婦の注意表示 (必須)
- ▶飲みすぎに注意 (必須)
- ▶飲酒運転の禁止 (任意)
- ▶空き缶はリサイクル (任意)

(参照) 飲酒に関する連絡協議会「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」

飲酒と健康の両立

▼自分の状況を確認しましょう

お酒の適切な量は、種類により異なるため、ドリンクという単位で換算します「図3」。男性2ドリンク、女性1ドリンクが適量となり、65歳以上などの高齢者はその半分になります。

「図1」の③に該当するのは、3ドリンク以上の人です。さらに、男性4ドリンク、女性2ドリンク以上は「生活習慣病のリスクを高める量」、6ドリンク以上だと「多量飲酒」となります。「多量飲酒」の人は、「図4」のように数年で肝硬変やアルコール依存症などにかかる危険があります。

▼不安な場合は相談を

アルコールを含めた依存症

【図4】

このままお酒の飲みすぎが続くと…

お酒を楽しめない生活になってしまいます

【こんな病気の危険が！】

- ▶脳出血 ▶脳梗塞 ▶心筋梗塞
- ▶肝硬変 ▶痛風
- ▶アルコール依存症 など



ここでお酒を減らすことで…

健康的な生活を続けてお酒も楽しめます

【こんな健康効果が！】

- ▶血圧低下 ▶体重減少
- ▶肝機能改善 ▶血糖値低下
- ▶尿酸値低下 など

他にもいろいろ良いことがあります



は、「量・時間・状況」に応じたコントロールが難しくなります。「1杯と認めていたのについてい…」「翌日の予定があるのに、時間を越えて飲んでしまった…」などと後悔することが続き、そのことを忘れるためや二日酔いの症状を紛らわすために「迎え酒」をするなど、悪循環に陥ることもあります。

とが回復への第一歩です。もしあなたが「自分の飲み方が不安」などと感じたなら、それはご自身の状況を受け入れようとしている「強さ」であり、大きな一歩を踏み出していることになります。

ご自身やご家族でアルコールのコントロールが難しいと思われる人がいたら、相談してください。市健康推進課の「こころとねむりの健康相談」で相談を受け付けています。また、その他の相談先は市ホームページに掲載しています（牧之原市 ところとねむり）で検索。

お酒と上手に付き合っ、楽しく健康的な生活を送りましょう。

日本では約107万人がアルコール依存症であると推計され、そのうち受診をしている人は約4万人という「治療ギャップ」の課題があります。そして、飲みすぎを疑われる人は約979万人とさらに多い状況です「図1」。

治療が必要な人や不安な人は、医療を利用して、健康的にお酒と付き合う方法について考えましょう。

問い合わせ 健康推進課 鈴木沙愛・吉永洋子 ☎(23)0024