

## 自宅での飲酒量が増えて いませんか？

保健課  
☎773-6811

新型コロナウイルスの感染防止対策のため、3密を防ぐ新しい生活様式が実践され、飲食店での会食以外に、リモートでの会食も行われるようになりました。リモートでの会食は自宅で気軽に開催できる反面、飲酒の習慣化や飲酒時間の増加が懸念されています。また、感染症への恐怖感や経済的な不安などから、ストレスの解消などを目的としたアルコール摂取量の増加も懸念されています。

飲酒が与える体と心への影響を再認識し、適度な飲酒を心掛けましょう。

### 市民の飲酒の現状

市の飲酒習慣のある人は県の平均より多く、令和元年度に基礎健診を受けた人のうち、毎日の飲酒習慣がある男性は50～70歳代、女性では40～50歳代に多い傾向があります。また、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（男性2合以上、女性1合以上）を毎日飲んでいた人は、男性では50～60歳代、女性では40～50歳代に多くなっています。

### アルコールによる心への影響 うつ病・不眠

アルコールには不安や憂うつな気持ちや和らげる作用がありますが、一時的なものです。酔いがさめると、飲酒前より気分の落ち込みがさらに悪化し、うつ病の誘因となることがあります。

睡眠薬の代わりにアルコールを使用すると、熟睡感が得られにくく、かえって眠りを浅くします。

### 依存症

アルコールは依存性のある嗜好品です。繰り返して多量に摂取すると、依存症になる可能性があります。アルコール依存症になると、病気の合併や失業、飲酒運転、家庭内でのトラブルなどの要因になることがあります。

### 社会生活への影響

#### 事故・飲酒運転

飲酒や酩酊により、交通事故、転倒・転落、溺水、凍死などのさまざまな事故を引き起こす可能性が高くなります。

#### 飲酒に関連する暴力

アルコールハラスメント、家庭内での暴言・暴力、高齢者や児童への虐待などの飲酒に関連したトラブルは、社会的にも重要な問題となっています。

### 適度な飲酒のコツ 適量を知る

1日の目安量は、ビール500ml、日本酒1合弱、焼酎（25度）100ml、ワイン200ml、ウイスキー60ml以下です。高齢者、女性はこれらの半分が目安です。

#### 飲み方を工夫

何かを食べながら飲んだり、家族や友人と会話をしたりしながら、ゆつくりと飲むようにしましょう。

#### 休肝日をつくる

週に2日程度は休肝日を作りましょう。定期健診は年に1回は受け、自分の体をチェックしましょう。

#### アルコールのことで困ったら

アルコールに関連して、心身の健康や家庭生活、仕事などで困っていることがある場合は、早めに専門家に相談しましょう。下記の相談窓口をご利用ください。家族からの相談にも応じます。自分や家族だけで抱え込まず、ご相談ください。



一人で悩まずに、相談窓口をご利用ください

| 相談窓口                     | 電話番号         | 開設時間                   |
|--------------------------|--------------|------------------------|
| 保健課（本庁舎南分館）              | 773-6811     | 月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15 |
| 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部（南魚沼保健所） | 772-8137     | 月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15 |
| 新潟県精神保健福祉センター            | 025-280-0113 | 月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：00 |
| 中越いのちとこころの支援センター         | 0258-88-0070 | 月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15 |
| 新潟いのちの電話（長岡）             | 0258-39-4343 | 毎日24時間対応               |
| こころの相談ダイヤル               | 0570-783-025 | 毎日24時間対応               |