



11月10日～16日は アルコール関連問題 啓発週間

【問合せ】保健課

☎773-6811

アルコールは習慣的に飲んでいると、依存性の危険性や体と心の健康に影響があります。依存症になると、社会生活にも支障をきたすことがあり、家族など身近な人にも影響を与えることがあります。

この機会に、適切な飲酒について見直しましょう。

市民の飲酒の現状

毎日飲酒している人

市

男性54.8%、女性15.0%

県

男性51.8%、女性11.1%

(平成28年特定健診問診票集計)

市は、国の平均より飲酒頻度が多く、50～70代の男性の半数以上は毎日飲酒習慣があり、中には3合以上飲む大量飲酒者もいます。

アルコールの体への影響

・肝臓病

飲み過ぎによって、はじめは脂肪肝となり飲み続けて

いると肝炎になります。さらに飲み続けると肝硬変に進行します。ここまですると治療が困難です。肝臓は症状が出にくい臓器で、発見が遅くならないように血液検査が必要です。

・がん疾患

アルコールとアルコール分解時に生成されるアセトアルデヒドは、発がん性物質だと考えられています。

・認知症

飲酒量が増えるほど脳は委縮し、認知症になる危険があります。記憶障害などで生活が困難になると、家族にも影響を与えます。

アルコールの心への影響

・うつ病

ストレスや不安な気持ちを和らげる作用がありますが、酔いがさめた後は、飲酒前より気分の落ち込みが悪化します。抗うつ薬の効果を弱める作用があり、服薬中の人の飲酒は危険です。

・不眠

寝る前の飲酒は寝つきをよくする一方で、眠りを浅くします。熟睡感が得られにくく、結果的に不眠を引き起こします。悪循環になるので、眠れなくて辛い時に寝酒をすることは避けましょう。

依存症の人はそうでない人と比べて自殺の危険性が約6倍高いとされています。アルコールは、絶望感、孤独感、憂うつ感を引き起こし、自分に対して攻撃性を高める場合があります。

・自殺のリスクを高める

アルコール依存症が疑われたら早めに相談

・早めに相談

家庭や仕事、自分の健康などより、飲酒を優先させる状態はアルコール依存症が疑われます。早めの対応が必要です。本人の力だけでは回復が難しく、専門家の支援が必要なものも多いためです。下記の相談窓口をご利用ください。家族からの相談も受け付けています。家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。

適切な飲酒を心がけましょう

・適量を知る

1日の目安量は、ビール500ml、日本酒1合弱、焼酎100ml、ワイン200ml、ウイスキー60mlです。

◆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
南魚沼市役所保健課 (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
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
南魚沼市消費生活センター (多重債務などに関すること) ※要予約	772-2541	月～金曜日(祝日除く) 9:00～16:00 予約で時間外も可
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

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ながらゆっくり飲むように

しましょう。
・休肝日をつくる
週に2日が目安です。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。