

11月10日(木)～16日(水)は、アルコール関連問題啓発週間です

【問合せ】保健課 ☎773・6811

新型コロナウイルスの影響により、さまざまな要因から不安やストレスを抱く人が増えています。このような気持ちを紛らわせるために飲酒量が増加したり、自宅で過ごす時間が増えて長時間多量に飲酒したりすることで、アルコール依存症患者の増加が懸念されています。

こんな飲み方していませんか？

- 毎日飲む
- ストレス解消のために飲む
- 記憶をなくすまで飲む
- 長時間飲み続ける
- よく二日酔いになる
- 飲むペースが速い



アルコール依存症につながる可能性があります

アルコールによる影響

健康への影響 アルコール依存症以外にも、「がん」「認知症」「糖尿病」など60以上もの病気の原因になることがあります。アルコールは動脈硬化症を進行させ、脳出血のリスクも上昇させることもあります。

心への影響 「大量飲酒」→「うつ」→「不眠」→「大量飲酒」の悪循環に陥り、自殺の要因となることもあります。

社会生活への影響 交通事故、転倒・転落、溺水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。暴力や暴言、高齢者や児童への虐待などのトラブルなどの要因になることがあります。



健康に、安心して社会生活を送るためにも適量を守ることが大切です

適度な飲酒のコツ

適量を守る 1日1合未満が適量です。※女性や高齢者はこれより少なめを意識しましょう



ビール(5%)
中ビン1本
(500ml)



日本酒(15%)
1合弱
(170ml)



焼酎(25%)
0.5合強
(100ml)



ワイン(12%)
グラス2杯弱
(200ml)



チューハイ(7%)
350ml缶1缶強
(360ml)



ウイスキー(40%)
ダブル1杯
(60ml)

飲むときは誰かと一緒に 家族や友人と会話をしながら、ゆっくりと飲みましょう。肉や魚、野菜を食べながら、胃や肝臓の負担を軽くしましょう。

休肝日をつくる 週に2日程度の休肝日を作りましょう。定期健診を年に1回は受けて、自分の健康状態をチェックをしましょう。

アルコールのことで困ったら

アルコール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。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、下記の相談窓口にご相談ください。

相談窓口	電話番号	開設時間
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
保健課(本庁舎南分館)	☎773・6811	
新潟県こころの相談ダイヤル	☎0570・783・025	毎日24時間対応