

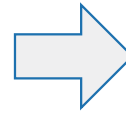
# 11月10日～16日は、アルコール関連問題啓発週間です

【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



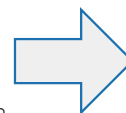
アルコール依存症につながる可能性があります

## 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ます。

**心への影響** 「大量飲酒」→「うつ」→「不眠」→「大量飲酒」と繰り返し、悪循環に陥り、自殺を招く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起しやすくなります。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。 ※高齢者、女性はこの半分が目安です



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%)  
ワイングラス2杯弱  
(200ml)



チューハイ(7%)  
350ml缶1本程度  
(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、定期健診を年に1回は受けて、自分の体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	
こころの相談ダイヤル	0570・783・025	毎日24時間対応