

自宅での飲酒量が増えていませんか？

【問合せ】保健課 ☎773・6811

新型コロナウイルスの影響による外出自粛から孤立感を抱く人や、さまざまな要因から不安感を抱く人が増えていると考えられています。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や多量に飲酒することで、アルコール依存症患者の増加が懸念されています。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

市内の飲酒習慣のある人は県の平均より多く、令和2年度に基礎健診を受けた人では、毎日飲酒をする習慣がある男性は50～70歳代で約半数を占め、女性では特に40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50～60歳代、女性で40～50歳代に多くなっています。

アルコールによる社会生活への影響

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。

アルコールによる心への影響

うつ病・自殺

アルコールには不安や憂うつな気持ちを和らげる作用がありますが、これは一時的なものです。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。

また、アルコール・うつ・自殺はとても関係が深いことがわかっています。

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。

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、ゆっくりと飲むようにしましょう。

休肝日をつくる

週に2日程度の休肝日を作りましょう。定期健診を年に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（祝日を除く） 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	
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	