



11月10日(日)～16日(土)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、依存症の危険性や、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ます、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

市内には県の平均より飲酒習慣のある人が多く、平成29年度に特定健診を受けた人のうち、飲酒習慣のある人は県内4位(男性は6位、女性は3位)の多さです。

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

・生活習慣病

アルコールの飲み過ぎによって、肥満・高血圧・脂質異常症・高血糖などの生活習慣病になる可能性が高まります。また、アルコール性の肝臓病や膵臓病からも、糖尿病になることがあります。

・悪性新生物(がん)

アルコールには発がん性があります。飲酒は、口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸と、女性の乳房のがんの原因となるとされています。

・認知症

飲酒量が増えるほど脳は委縮し、認知症になる可能性が高まります。

・うつ病・不眠

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、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、かえって眠りを浅くします。熟睡感が得られにくく、結果的に不眠を悪化させることがあります。

・依存症

アルコールは依存性のある薬物です。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、家庭内不和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・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が引き起こされやすくなります。

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、仕事上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。家族だけで抱え込まず、勇気を出してご相談ください。

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
南魚沼市役所保健課 (本庁舎南分館)	773-6811	月～金 (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 (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 (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 (祝日除く) 8:30～17:00
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