

アルコールと心の健康



アルコールは祝祭や会食など多くの場面で飲まれ、生活文化の一部として親しまれています。しかし、飲み過ぎると心と身体の健康を害します。

**あなたやあなたの周りの人は
アルコールと上手に付き合えていますか？**

■アルコールとの上手な付き合い方

より危険性の少ない飲酒量としては、1日あたりで男性は純アルコール量20グラム程度、女性は純アルコール量10～13グラム程度が目安といわれています。

20
純
グラム
の
目安
アルコール



ビール(5%)
中瓶1本(500ml)



焼酎(20%)
6:4で割って約1合



酒類(15%)
約1合(180ml)



ウイスキー(43%)
ダブル1杯(60ml)



ワイン(12%)
小ワイングラス2杯
(200ml)

● 女性は男性よりも少なめに ● 65歳以上の方は少なめに ● 顔が赤くなる人も少なめに

21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）より一部引用

■あなたの飲酒についてチェックしてみましょう

アルコール問題のチェックリスト「CAGE(ケージ)質問票」

- あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
- あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判を受けわずらわしく思ったことがありますか？
- あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたことや、罪悪感をもったことがありますか？
- あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

■結果判定

- 0 項目：これからも時々（年に一回程度）、自分の飲酒についてチェックしましょう。
- 1 項目：内臓等に負担がかかりすぎていないか、かかりつけ医に相談してみましょう。
- 2 項目以上：アルコール依存症の可能性がります。

まずは裏面の相談窓口や医療機関に相談してください。

アルコールの負の影響

アルコールは睡眠の質を悪くします。

睡眠薬代わりに飲酒した場合、一時的に不眠が解消したように感じられても、飲み続けると、最終的にはアルコールは不眠症を悪化させます。眠れないのであれば、医師に睡眠薬の服用について相談しましょう。アルコールの依存性は睡眠薬の依存性よりはるかに強力です。

アルコールは思考力を低下させ、自暴自棄な考えを導きます。

アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導きやすくさせます。深刻な悩みを抱えているときに、飲みながら物事を考えるのはとても危険なことです。

アルコールはうつ病を悪化させます。

アルコールはうつ病を悪化させ、健康な人にもうつ病を引き起こします。酔っている間は、気持ちが多少和らいだ気がしても、酔いから醒めた後には、前よりも気分の落ち込みが悪化しがちです。

アルコールは抗うつ剤の効果を弱めます。

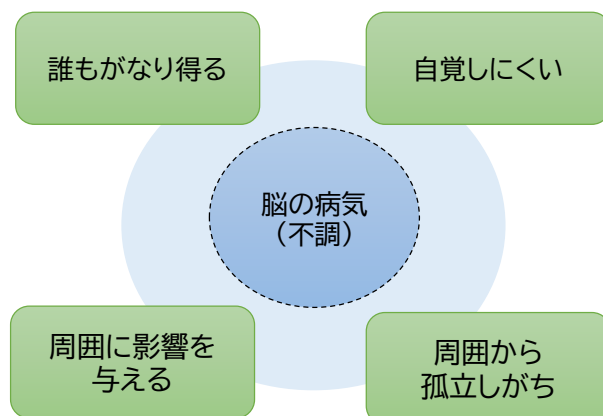
アルコールは抗うつ剤の効果を弱め、予測しない副作用を引き起こすことがあります。精神科で投薬治療を受けている人は飲酒すべきではありません。

アルコールの酔いは自殺の危険を高めます。

アルコールの酔いは衝動的な行動につながりやすく、自殺の危険を高めます。通常、「死にたい」と思うことと、「死のうとして実際に行動に及ぶ」こととの間にはいくらか距離があるものですが、アルコールはこの距離を一気に縮めてしまう可能性があります。一日、日本酒換算で2合半以上の飲酒は自殺リスクを高めるといふ報告があります。

■アルコール依存症とは

- 自分では飲酒量や飲酒時間などのコントロールができなくなる病気です。お酒が止められないのは、意思が弱いからでも性格の問題でもありません。
- 不適切な飲酒は肝硬変や脳の萎縮など身体面の問題のほか、イライラや落ち込みなどこころの問題、夫婦・親子間のトラブルなど人間関係の問題、飲酒運転や借金など社会生活の問題など、幅広く影響します。
- アルコール依存症は、困っていることや苦しみを一人で抱え込まず適切なサポートを受けることで回復することができます。



参考) 厚生労働省
依存症って? - 依存症を「正しく知って」「支える」ために-

■ご本人、ご家族、支援者の方へ

- 依存症は本人を苦しめるだけでなく、家族など周囲の人々を巻き込むこともあります。まずは相談窓口や医療機関にご相談ください。

■相談窓口

大分県ところとからだの相談支援センター

予約・相談電話

097-541-6290

月～金(祝休日除く) 8:30～12:00
13:00～17:00

来所相談

医師や精神保健福祉士等による予約制の無料面談
上記予約・相談電話で予約

■医療機関情報

○アルコール依存症治療拠点機関・専門医療機関

・大分友愛病院(日田市) 0973-23-5151

○アルコール依存症専門医療機関

・大分丘の上病院(大分市) 097-597-3660

・仲宗根病院(大分市) 097-541-1040

・帆秋病院(大分市) 097-535-7220

もよりの保健所や市町村の相談窓口もご利用ください。その他いろいろな相談窓口を相談機関のネットワーク「豊の国こころの“ホッ”とライン」に掲載しています。

豊の国こころの“ホッ”とライン

検索