

11月10日(金)～16日(木)は

## アルコール関連問題啓発週間です

ほどほどの飲酒は、心身の疲れを癒し、人間関係を円滑にしてくれる潤滑油として、暮らしに彩りをそえてくれます。一方で過度な飲酒は、様々な健康問題や社会問題の原因ともなっています。この機会にお酒との付き合い方を考えてみませんか？

### ◎ご存知ですか？アルコール関連問題

アルコールに関連して起こる問題のすべてを「アルコール関連問題」と呼んでいます。これには様々な健康問題や社会問題が含まれ、飲酒している本人に限らず、家族や周囲の人々に影響を及ぼします。

#### ＜身体への影響＞

- ・臓器障害  
肝臓、腎臓、膵臓、食道、胃、腸、心臓、脳など
- ・生活習慣病  
高血圧、糖尿病、痛風、脂質異常症など
- ・がん  
口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、大腸、乳房など



#### ＜こころへの影響＞

- ・アルコール依存症 ・うつ病
- ・睡眠障害 ・認知症など

#### ＜家族への影響＞

- ・飲酒をめぐる家庭内のいさかい
- ・配偶者への暴力
- ・子どもへの虐待
- ・胎児、乳児への影響
- ・世代連鎖

#### ＜社会への影響＞

- ・飲酒運転 ・生産性の低下
- ・失業問題や貧困問題
- ・様々な犯罪 ・アルハラ

### ◎知っていますか？健康を守る12の飲酒ルール

- 1 飲酒は1日平均2ドリンク以下  
〔1ドリンクは純アルコールで10g。  
ビールで中びん1本、日本酒で1合、  
ウィスキーでダブル1杯、ワインでグラス2杯〕
- 2 女性・高齢者は少なめに
- 3 飲酒で顔が赤くなる人も少なめに
- 4 たまに飲んでも大酒しない
- 5 食事と一緒にゆっくりと
- 6 寝酒は極力控えよう
- 7 週に2日は休肝日
- 8 薬の治療中はノーアルコール
- 9 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
- 10 妊娠・授乳中はノーアルコール
- 11 依存症者は生涯断酒
- 12 定期的に健診を



出典：厚生省ホームページ「飲酒/e-ヘルスネット情報」  
アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク  
樋口進 成人の飲酒実態と関連予防の問題について

# その 飲酒問題

からはじまる。



アルコールに関連する問題は、  
あなたが思っているよりずっと多い。  
妊婦や未成年者の飲酒、  
日々の多量飲酒からはじまり、  
アルコール依存症はもちろんのこと  
健康障害、飲酒運転、  
暴力・DV・虐待などにまでおよぶ。  
知ってください。  
あなたの身近にも起こりうる問題です。

## アルコール関連問題啓発週間



アルコール問題啓発週間

11月10日(金)～16日(木) 厚生労働省・内閣府・法務省・国税庁・文部科学省・警察庁・国土交通省 <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000176316.html>