

あなたのお酒の飲み方は大丈夫？

新型コロナウイルス感染症対策により、日常生活も大きく変化しています。それに伴い様々な不安やストレス、行動自粛などから、飲酒量の増加や早い時間からの飲酒等により、心身の健康を害することが危惧されています。

心当たりありませんか・・・

- いつのまにか、お酒の量が増えている
- 今までより、アルコール度数の高いお酒を飲むようになった
- 飲んでいる時間が長くなった
- 飲まないで眠れなくなった
- 飲んでいる途中で記憶がなくなるようになった など



11月10日～16日は

アルコール関連問題啓発週間です！

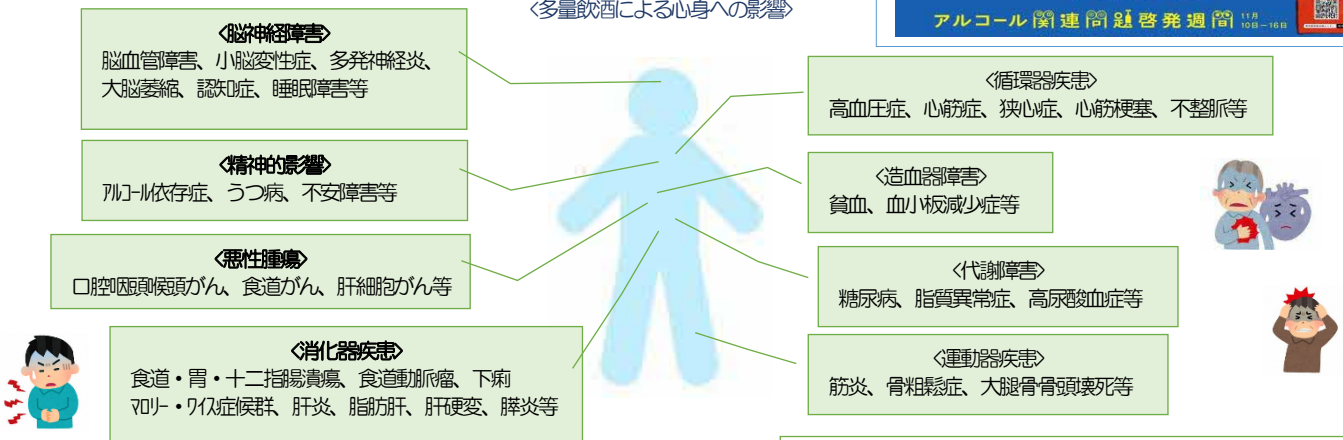
平成26年に施行された「アルコール健康障害対策基本法」において、アルコール関連問題について理解を深めてもらうために定められました。



■ 多量飲酒による心身への影響

飲酒は適量であれば百薬の長ですが、度を越すと様々な健康障害の原因となります。多量飲酒の影響としては、肝臓への影響を思い浮かべることが多いと思いますが、肝臓だけではなく、ほとんどの臓器に影響を及ぼします。また、不安やストレスが高い状況は過剰飲酒を招き、不安やうつ状態を悪化させ不安障害やうつ病等に陥る危険性があるとともに、アルコール依存症となるリスクが高くなります。アルコール依存症とうつ病の併存率は高く約3割とも、それ以上とも言われています。

〈多量飲酒による心身への影響〉



■ 日常生活での注意点

- (1) 飲酒量が以前と比べて増えている方は、以前の量に戻しましょう。また、飲酒時間が長くなった方も元の時間に戻しましょう。
- (2) 飲酒以外のストレス解消や気分転換の方法を見つけましょう。
- (3) 散歩や体操等、適度に体を動かすことを心がけましょう。
- (4) 規則正しい生活を心がけましょう。
- (5) 食べながら、ゆっくり飲みましょう。
- (6) 週2日は休肝日を作りましょう。
- (7) 寝酒は睡眠を浅くするのでやめましょう。
- (8) 入浴・運動・仕事前はノーアルコール！
- (9) 女性・高齢者・体質的に弱い方は少なめにしましょう。
- (10) 健康診断等で健康状態を確認しましょう。



※日頃から友人や家族、信頼できる人と話すことを大切にしましょう。困ったときは、抱え込まずに信頼できる人への相談や相談機関を活用しましょう。



* お酒と新型コロナウイルス感染症 *

「飲酒により感染から身を守ることができる」「お酒は免疫力を高める」等の誤った情報に惑わされないように注意しましょう。お酒は新型コロナウイルス感染症の予防にはなりません。逆に過度の飲酒は免疫力を低下させ、感染リスクの増加や治療効果の低下を招きます。さらに、新型コロナウイルス感染症の死亡リスクに関する呼吸器疾患や循環器疾患など、多くの非感染性疾患を悪化させることもあります。



参考：厚労省ホームページ「こころの耳」「飲酒/e-ヘルスネット」
独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターホームページ
日本アルコール・アディクション医学会ホームページ

健康支援係 電話：011-231-4111
(内線：35-380)