



アルコールと健康

彦根保健所 保健師 佐谷裕子

なつた

・飲み出したらとことん飲む

…これらの項目にいくつか当てはまる人は要注意です。

あなたのお酒の飲み方を今一度考えてみましょう。

いつまでも楽しく

お酒とつきあうために

―節度ある適度な飲酒―

お酒とのつきあい方を見直してみませんか
「仕事やつきあいのお酒が多い」、「ほとんど毎日飲んでいる」、「ときどき深酒する」…思い当たる例はありませんか。過度の飲酒習慣は、肝臓や心臓の病気、糖尿病など、いわゆる生活習慣病を招き寄せる大きな要素の一つです。

さらに、次のような例はいかがでしょうか。
・酔ったときのことが思い出せない(ブラックアウト)ことがある

・健康診断で肝機能を示す項目(特にγ-GTP)の数値の悪化を指摘された
・たくさん飲まないで酔えなく



肝日)を設ける

遅くと

0時には切り上げる

他人に酒の無理強いはしない薬といっしょには飲まない

また、定期健康診断を受けることも重要です。

当然のことですが、未成年や妊娠中の女性(授乳期も含む)はお酒を飲んではいけません。

お酒の飲み方をコントロールできなくなる病気

―アルコール依存症―

節酒や適度な飲酒ができなくなる、これはもう病気です。

お酒の飲み方を自分自身でコントロールできなくなる病気は「アルコール依存症」と呼ばれています。依存症になると、いったん飲み始めると途中で止めることができず、問題を起こすまでとことん飲み続けてしまいます。

時間、場所、場面に応じた飲み方ができず、飲酒をやめなければならぬ状況(例えば、医

者から飲酒を止められている)に追い込まれているにもかかわらず、飲み続けてしまつたのです。

依存症を治療しないで放置しておく、身体の病気や家庭の問題、社会的な問題を起こしながら、長い時間をかけて徐々に進行します。依存症者の平均寿命は52歳とも言われています。

身体への影響としては、肝機能障害、膵臓障害、胃腸障害、脳神経障害、糖尿病など全身の臓器に及びます。

治療を受けることで回復可能な病気です

―気づいた人が相談を―

アルコール依存症は「意志が弱い」とか「性格の問題」ではなく、心の病気です。また、身体の不調を治すだけでは回復しません。専門治療を受けることが必要です。

お酒をコントロールして飲むことができないので、アルコール飲料を一滴も口にしないことが回復の基本です。しかし、簡単なことではありません。まず、問題に気づいた周囲の人がこの



病気を正しく理解し、対応について学ぶことが必要です。そして、本人が、自分自身にお酒の問題があることを認め、専門治療を受けます。さらに、本人と家族が自助グループに参加し、断酒を継続して再発を防止することで、依存症から回復していくことができるでしょう。

アルコール依存症についての相談は、彦根保健所で、毎月1回アルコール相談を実施しています。秘密厳守

予約制ですので、事前に電話してください。

予約・問い合わせ先 彦根保健所 ☎ 1770番

自助グループのご案内

・断酒会

日時 毎週金曜日の午後

6時50分

場所 東地区公民館(大

東町)

連絡先 ☎ 273852番

・AA

日時 毎週火曜日の午後

7時

場所 カトリック彦根教

会(立花町)

▼来月のテーマは「子育てについて」