

その2 お酒の飲み方を振り返ってみよう

敬値や当てはまる項目で、客観的に判断してみましょう。

STEP 1 1日あたり平均の飲酒量を計算してみよう

純アルコール10gを含む
アルコール飲料 = 1.0ドリンク となります

お酒の種類と量	ドリンク数
ビール中ビン(500ml) …… 1本	2.0ドリンク
ビール中ジョッキ(400ml) …… 1杯	1.6ドリンク
缶ビール・発泡酒(350ml) …… 1本	1.4ドリンク
ワイン(120ml) …… グラス1杯	1.2ドリンク
ウイスキーロック(80ml) …… 1杯	2.8ドリンク
日本酒 …… 1合	2.2ドリンク
焼酎(25%)を薄めず(180ml) …… コップ1杯	3.6ドリンク
缶酎ハイ(8%) (350ml) …… 1缶	2.2ドリンク

例) ビール中ビン1本とワイングラス1杯の場合…

2.0ドリンク + 1.2ドリンク = **3.2ドリンク**

私の1日あたり平均の飲酒量は…

ドリンク

判定

6ドリンク～ …… 危険! 多量飲酒*です

2～6ドリンク …… 要注意

～2ドリンク …… この調子で節度ある適度な飲酒*

*厚生労働省「健康日本24」による

※注意…アルコールが身体から抜けるまでには時間がかかります。体重約60kgの成人男性で、2ドリンクのアルコールが抜けるまでには約3～4時間、4ドリンクでは約6～7時間かかると言われています(あくまで目安です。体格、体質、性別などで異なります)。

STEP 2 飲酒問題のスクリーニングテスト*をやってみよう

*特定の疾病を有する確率の高い人を選別する方法

当てはまる項目に チェックしましょう

- 飲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?
- 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか?
- 自分の飲酒について悪いとが申し訳ないと感じたことがありますか?
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか?

判定

1つにチェック → 飲酒問題の可能性あり。
これまでの生活で → アルコール依存症が疑われます。
2つ以上にチェック

※アルコール依存症のスクリーニングテスト「CAGE」による
Ewing JA(北村俊則訳): CAGE 質問票. 精神科診断学 2:359-363, 1991

その3 お酒を減らそうと思ったら? 飲酒問題で困っていたら?

是非、ご相談下さい

さいたま市こころの健康センター

(さいたま市在住の方が対象です。それ以外の方は、お住まいの地域の相談機関をご紹介します。)

センターではこんな取り組みをしています

- ◎節酒(お酒の量を減らすこと)のための、個別プログラムに取り組んでいます
- ◎飲酒問題、依存症についての専門相談を行っています
- ◎医療機関や自助グループをご案内する場合があります
- ◎ご家族からの相談もお受けしています

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907

受付: 平日9時～17時(土日祝、年末年始を除く)

※来所相談は予約制です。まず、お電話下さい。

知っておきたい お酒と心の意外な関係



その1 **お酒と心の危険な関係**
飲みすぎが引き起こす心身の問題、ご存じですか?

その2 **お酒の飲み方を振り返ってみよう**
あなたのお酒の飲み方は大丈夫ですか?

その3 **お酒を減らそうと思ったら? 飲酒問題で困っていたら?**
さいたま市こころの健康センターにご相談下さい。

適正飲酒のすすめ 10カ条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが 基本です
- 2 食べながら 適量範囲で ゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのが オススメです
- 4 つくろよ 週に二日は 休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い 飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に 危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と 授乳期は
- 9 飲酒後の 運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を 忘れずに

(アルコール健康医学協会 平成20年5月改訂)

お酒と心の危険な関係

お酒の飲みすぎで肝臓を悪くすることはよく知られていますが、飲みすぎは、他にもさまざまな心身の問題を引き起こすことがわかっています。意外と知られていない**飲酒と「脳と心の健康」**についてお話しします。**正しい知識で飲酒問題を予防しましょう。**



飲酒と睡眠

少量の飲酒は、寝付きが早くなる作用がありますが、全体でみると**睡眠が浅くなり、夜中に目覚める原因になる**ことがわかっています。

また、アルコールには耐性といってだんだん身体が慣れてしまう特性があります。このため、寝酒は量が増えていきます。大量の飲酒を続けていると、飲酒をやめると寝付けなくなるため、悪循環に陥ってしまいます。

睡眠薬は、処方通りに正しく内服すれば耐性の心配はなく、安全です。



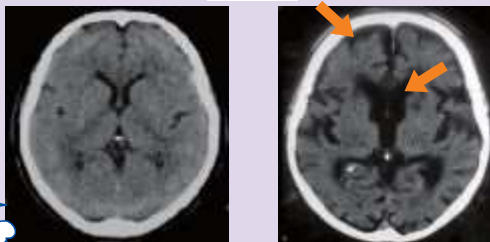
STOP!
寝酒

眠れない状態が続くときは
医師に相談を

飲酒の脳への影響

飲酒と認知症の直接の関連は、まだよくわかっていない部分も多いのですが、大量の飲酒を続けていると、**脳の萎縮**をきたし(脳細胞が壊れる)、**記憶力や思考力**といった認知機能の障害が起きます。アルコール依存症が進行すると認知症にいたる場合もあることが経験的に知られています。

CT画像



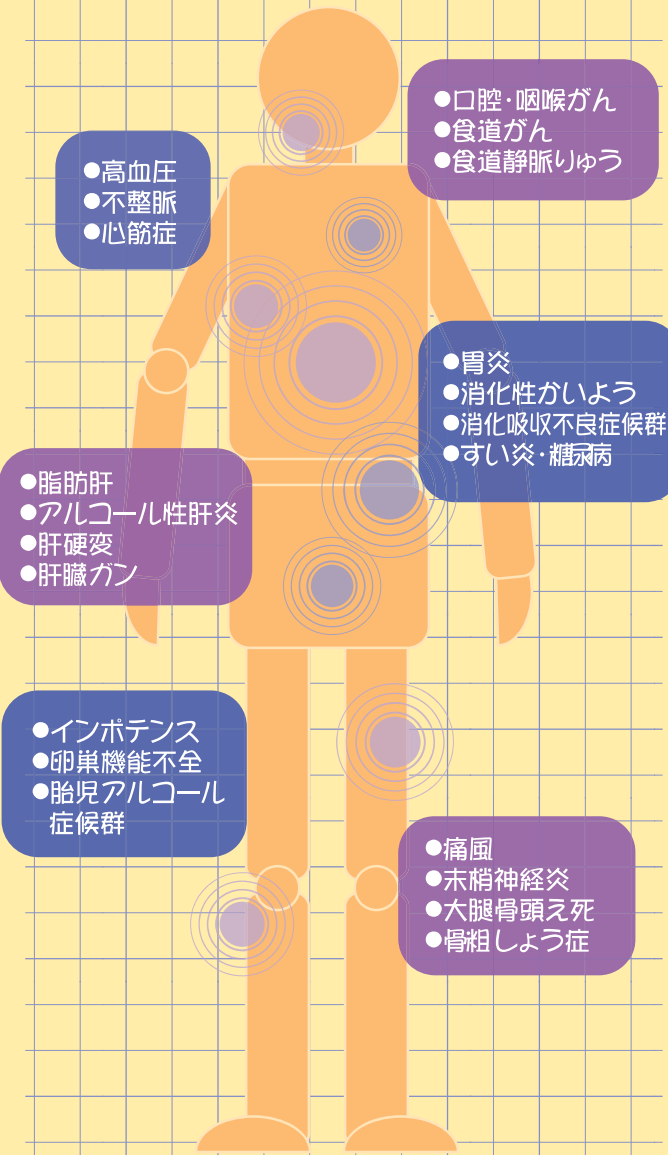
<健康な脳>

<萎縮した脳>

※白が頭がい骨、グレーの部分が脳です。右側の萎縮した脳では、大きなすき間ができています(→の黒い部分)。



《身体に現れるさまざまな症状》



参考文献:アルコール医療入門(新興医学出版社)より一部抜粋

飲酒とうつと自殺

気持ちが落ち込んだり、イライラしたときに、お酒で気分を晴らしたことがある人も多いのではないのでしょうか。少量の飲酒は、緊張や不安を一時的に和らげる作用があります。

ところが、大量の飲酒は、逆に抑うつ気分を強め、**罪悪感や不安を高める**こともわかっています。抑うつ気分や不眠に飲酒で対応していると、それが高じて飲酒問題に発展していくことがあります。飲酒問題やアルコール依存症が**自殺の危険性を高める**ことも指摘されています。(自殺で亡くなる人の割合が約6倍になると言われています。)



悪循環に注意



アルコール依存症

長期間、多量飲酒を続けると、アルコールへの依存が形成されていきます。アルコール依存症は、飲酒のコントロールができなくなる病気であり、意志が弱いものではありません。放置すると進行して健康・仕事への影響、家族関係の悪化など様々な問題を引き起こし、最終的には命に関わります。断酒(全くお酒を飲まないこと)を続けることで、**回復(お酒を必要としない生き方)が可能**です!

さいたま市こころの健康センターに是非、ご相談下さい。



監修:成瀬暢也先生(埼玉県立精神医療センター副病院長)

次項目であなたとお酒のつきあい方を見てみましょう。