

お酒のリスクを知っていますか

お酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与えてくれますが、一方で飲み方を誤ると健康や生活に影響を及ぼすこともあります。

だから、皆様にお伝えしたいことがあります。

- ◆ 不適切な飲酒がもたらす健康障害のこと。
- ◆ 不適切な飲酒によっておこる日常生活上の様々な問題のこと。
- ◆ アルコールに関する悩みの相談窓口があること。



チェック あなたの飲酒についてチェックしてみましょう。いくつチェックがつかますか？

- お酒の量を減らさなければならぬ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、悪いとか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

結果判定は 4 ページ ➡

3. アルコールとの上手な付き合い方

節度ある適切な飲酒は、1 日あたり**男性は純アルコール量 20g**程度、**女性は純アルコール量 10g~13g**程度が目安となります。

純アルコール量 20g の目安



※体質的にお酒に弱い人・高齢者はこの基準よりも少なめが適量です。

適正飲酒の 10 か条

- ◆ 談笑し、**楽しく飲む**のが基本です
- ◆ 食べながら、**適量範囲でゆっくり**と
- ◆ 強い酒、**薄めて飲む**のがオススメです
- ◆ つくろうよ 週に 2 日は**休肝日**
- ◆ やめようよ きりなく長い**飲み続け**
- ◆ 許さない 他人（ひと）への**無理強い・イッキ飲み**
- ◆ アルコール **薬と一緒に危険**です
- ◆ 飲まないで **妊娠中と授乳期**は
- ◆ 飲酒後の**運動・入浴 要注意**
- ◆ 肝臓など **定期検査**を忘れずに

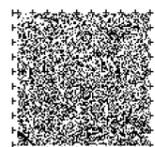
出典：(社)アルコール健康医学協会

チェックリスト (CAGE テスト※) 判定

- 0 項目：年 1 回、自分の飲酒についてチェックしましょう！
- 1 項目：危険な飲酒です。節酒が必要です。
- 2 項目以上：アルコール依存症の疑いがあります。専門家に相談しましょう。まずは**相談窓口へご相談**を

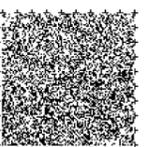
※「CAGE (ケージ) テスト」とは、アルコール依存症の疑いがあるかどうかをチェックするテストです

▼音声コード



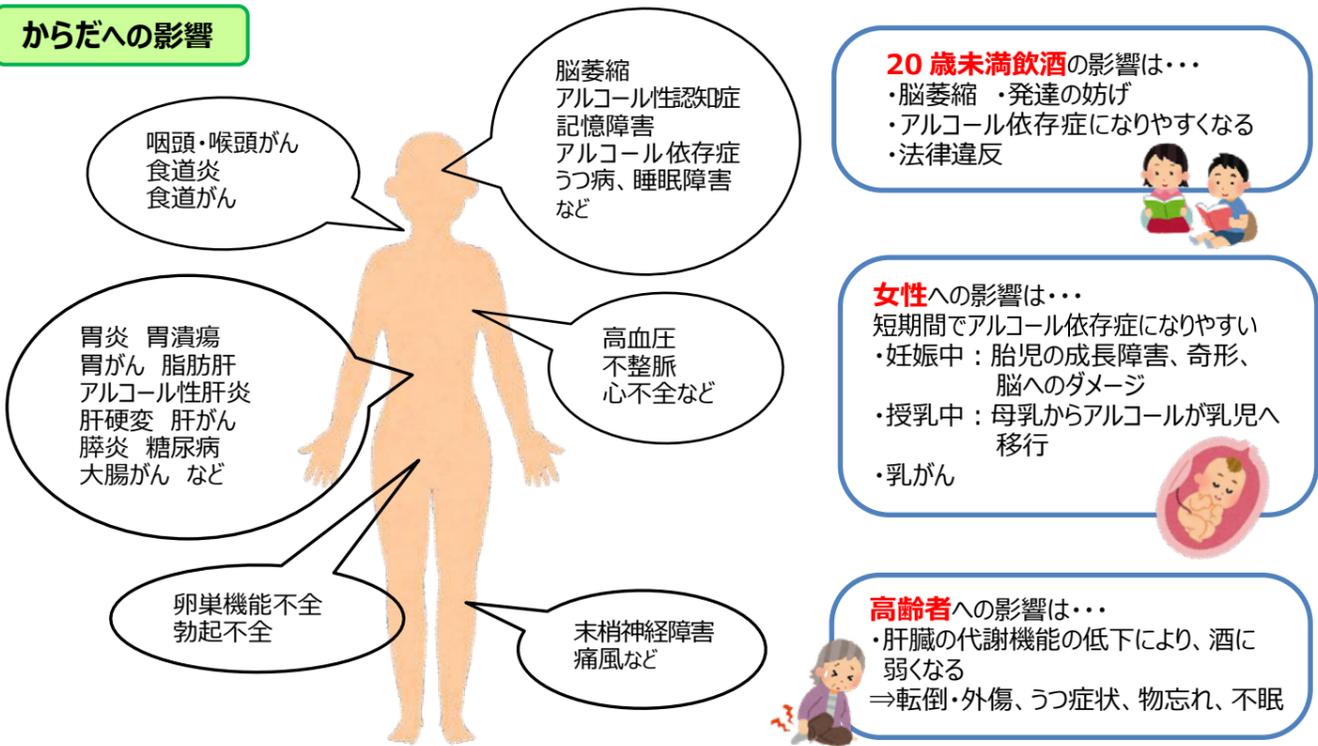
発行：愛知県保健医療局健康医務部医務課こころの健康推進室 2023年7月
〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号
電話 052-954-6621 (ダイヤルイン)

▼音声コード

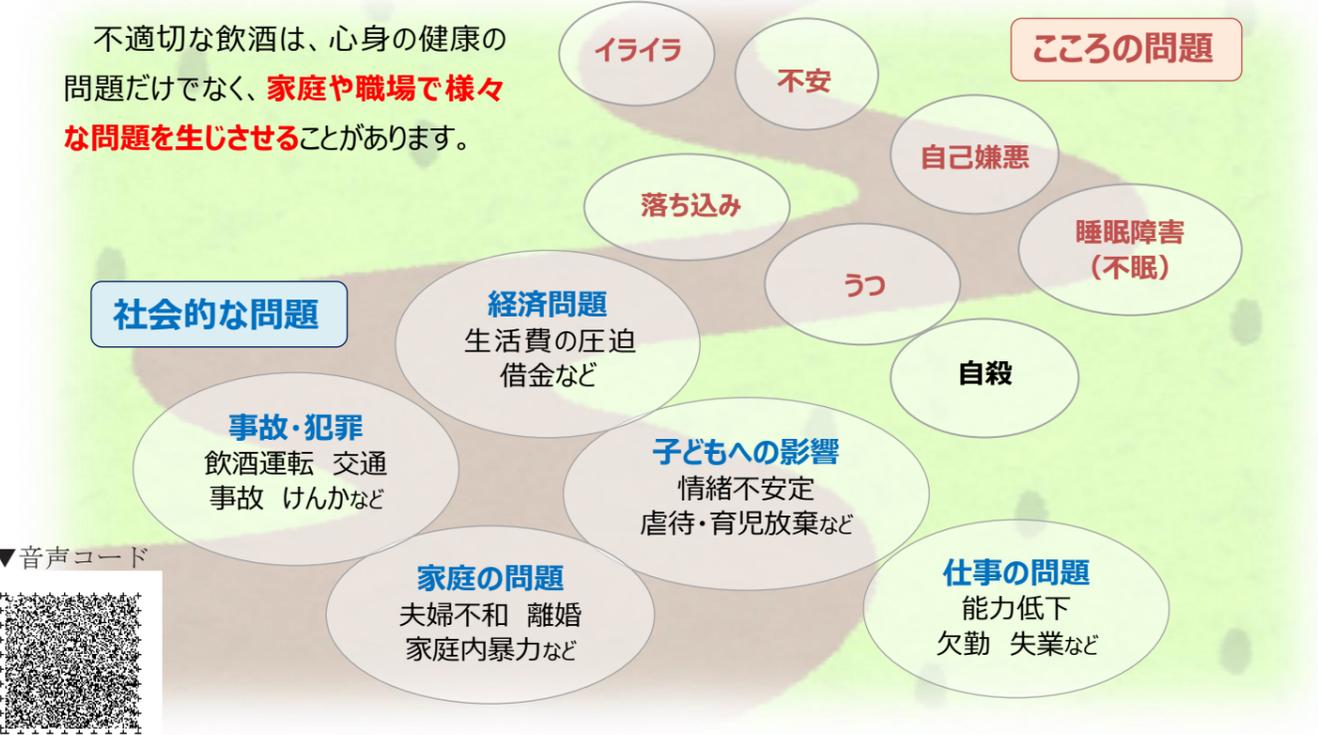


1. 不適切な飲酒による様々な問題

アルコール健康障害とは、アルコール依存症その他の多量の飲酒、20歳未満の飲酒、妊婦の飲酒等の**不適切な飲酒の影響による心身の健康障害**のことをいいます。



こころの問題と社会的な問題



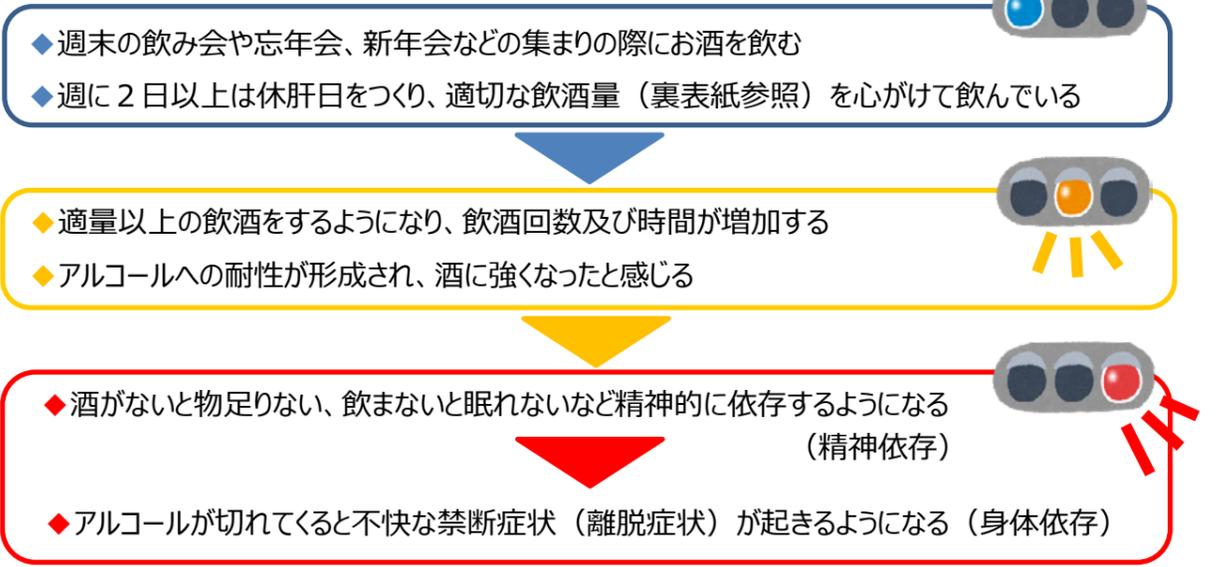
2. アルコール依存症とは？

アルコール依存症とは、自分では**飲酒のコントロールができず、お酒をやめることができなくなる病気**です。お酒がやめられないのは**意志が弱いからでも、性格の問題でもありません。**

主な症状

- ◆ 強迫的に飲みたい気持ちが現れる
- ◆ 飲酒量を減らそうと思っても、**うまくいかない**
- ◆ 趣味や人間関係など、大切なことより**アルコールを優先する**
- ◆ **有害な結果が起こっているにも関わらず飲酒する**
- ◆ 飲酒量を減らしたり、中断したりしたときに、**心身の症状が現れる**（不眠、発汗、手のふるえ、不安、イライラ感）

アルコール依存症に至るまで



アルコール依存症から回復するには

アルコール依存症からの回復のためには、自分一人で解決しようとせず、まずは**相談機関や専門の医療機関、自助グループ**等へご相談いただくことが重要です。



アルコール依存症は適切なサポートを受ければ、回復可能な病気です。

