

# 適正飲酒を心がけよう！



保健医療課健康増進係  
つづいけ ますみ  
津々池増美 保健師

庄原市はお酒を飲む人の割合が多く、お酒で健康を害する人も多いという調査結果がでています。

平成17年の庄原市生活習慣病健康診査では、肝機能検査有所見者（疑いを含む）638人のうち、アルコール性（疑いを含む）が354人と半数を占めています。

また、備北圏域のお酒の消費量は県内1位で、全国的にもその消費量は高く、アルコール依存症の温床となつています。アルコール依存症になると、自分自身をコントロールできなくなり、お酒をやめようと思っても、どうにもならなくなります。

適正飲酒の10か条を心がけるとともに、アルコール問題で気になる方は、お気軽に市の相談窓口にご相談ください。

## ●適正飲酒の10か条

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に二日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. 薬と一緒に飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くても夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

## ●お酒の健康被害

「酒は百薬の長」と言われますが、飲み方によっては、さまざまな健康被害を起こします。

- ①脳への影響  
コントロール機能が麻痺して、判断能力などが低下します。
- ②胃腸への影響  
粘膜を荒らされ、胃腸の炎症を起こすことがあります。
- ③肝臓への影響  
働かされすぎると、肝臓の機能が悪くなることがあります。

## ●お酒に関するデータ

- ①毎日お酒を飲む人の割合  
男性50.0%  
女性 8.5%
  - ②お酒を多量（1日3合以上）に飲む人の割合 2.1%
  - ③備北圏域で酒による健康被害のある人  
男性16.6%（県平均7.2%）
  - ④備北圏域で酒による家庭問題のある人  
男性18.9%（県平均6.4%）
- ※①・②は平成18年庄原市生活習慣に関する調査、③・④は平成12年度県民意識調査

## ●お酒をやめられない方は断酒会へ

断酒会は、酒害者（お酒に悩む人たち）による酒害者のための自助組織です。

永年にわたり、酒害に苦しみ、家族を悩まし、苦しめてきた者同士が、自らの意志によって酒を断つことを誓い、自らの体験を生かし、お互いの愛情を持って助け合い、酒癖を克服する努力を続けています。

庄原断酒会では、毎週月曜日に庄原自治振興センターで「月曜例会」などを行い、会員一人一人が酒害体験と自分自身を率直に語り合います。酒害を認めることにより、自分と酒の関係がはつきりと見え、共通の悩みを持った者同士の信頼関係が生まれます。そこで、断酒に踏み切り、断酒を継続する努力が始まります。

酒害者は断酒することで、新しい人生を創り、真に人間らしい生活を送ることができます。

飲酒問題で悩んでいる方やその家族は、お気軽に庄原断酒会へご相談ください。

問い合わせ  
庄原断酒会  
☎0824-723681

## 相談窓口

庄原市保健センター（☎0824-72-7074）または各支所担当室  
広島県備北地域保健所 ☎0824-63-5181