

飲酒量が増えていませんか？

～お酒と上手に付き合っていくには～

最近では新型コロナウイルスの影響により、飲み会を控えることが多くなり、家でお酒を飲む機会や量、お酒を飲んでいる時間が増えたり、晩酌を始めたりした人も多いのではないのでしょうか。

ここでは、お酒に含まれるアルコールについてお話します。



広島県依存症専門医療機関
医療法人 正雄会 呉みどりヶ丘病院

看護師 つち おか ひろ たつ
土岡 博達
(啓発活動Aチーム)※

1. 人はなぜお酒を飲むのか

お酒を飲むと「楽しい気分になり、会話も弾む」「仕事終わりの一杯は、仕事の疲れを癒やしてくれる」「ストレスが溜まった時はお酒を飲むと一時的にストレスから解放された気になる」など、多くの人が酔いによる効果を求めて飲酒しています。

2. アルコールの良い作用と悪い作用

お酒の中に含まれるアルコールには良い作用と悪い作用があります。

良い作用は、適切な量であれば、一時的に気分が良くなり、人と関わる上で楽しみをもたらすことです。

では、悪い作用は何でしょうか。「酔う」ことは脳をまひさせることでもあります。正常な判断ができなくなったり、うまく歩けなくなったり、記憶を無くしたりします。また、長い期間飲み続けていると、肝臓を中心にさまざまな臓器に悪影響を及ぼし、アルコール依存症になる可能性も高まります。



3. お酒と上手に付き合うには

悪い作用はお酒を飲まなければ表れません。しかし、お酒が好きな人はお酒を飲みたいと思うものです。そこで、悪い作用を減らし、お酒と上手に付き合っていくためのポイントをまとめました。

● お酒と上手に付き合っていくためのポイント ●

1. 適正な飲酒量を知ろう

(男性は1日ビール 500 ミリリットル1本まで、女性は1日ビール 250 ミリリットル1本まで)

2. 週に2日は休肝日をつくらう

3. 食事と一緒にゆっくり飲もう

4. 飲酒以外の楽しみを増やそう



この中の1つからでも構いません。お酒と上手に付き合っていくため、今日から始めましょう！

※アルコールをはじめとする、さまざまな依存症の予防活動に取り組んでいるチーム

保健医療課 健康推進係 ☎ 0824 - 73 - 1255