

# 奈良 Vol.50 養生訓

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。



# あなたは大丈夫？ アルコール依存症

お酒は「百薬の長」とも「万病のもと」ともいわれ、適量の飲酒は健康にいいといわれますが、多量のお酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。今回は、不適切な飲酒や、アルコール依存症への対処法などををご紹介します。

## こんな飲み方はいけません！

### 1 過剰な習慣飲酒

長期にわたり習慣的に飲むことで、だれでもアルコール依存症になる可能性があります。また、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病、がんなど慢性的な健康障害を引き起こされます。



## 2 不適切な飲酒3つのタイプ

### 酔酩に至る飲酒・深酒・暴飲・ドカ飲み

酔酩に至る量を飲めば、急性アルコール中毒・事故・けんか・DV・性被害など酔酩に起因する健康障害や社会問題を引き起こすリスクが高まります。



### 飲んではいけない条件下での飲酒

未成年や妊産婦、車の運転など特定の条件下では適量はなく、少量でも問題となります。



## 当てはまる人は注意！アルコール依存症自己診断法

### 質問

- ① 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？
- ② 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？
- ③ 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？
- ④ 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？

### 診断

- 4項目のうち1項目でも当てはまれば、アルコール問題の可能性がります。
- 2項目以上当てはまれば、アルコール依存症が疑われます。

### 対策

- 思い当たるようでしたら、早めにアルコール専門病院で診察を受けるか、断酒会へ相談しましょう。
- 「いや、自分はちがう、まだ大丈夫だ」という勝手な思い込みは、いけません。
- アルコール依存症は進行性の病気です。治療が遅れると回復が難しくなります。



### 専門家のアドバイス

植松クリニック院長  
うえまつ なおみち  
植松 直道さん

アルコール依存症は、専門治療と援助、断酒会などの自助グループへの参加によって**回復と社会復帰が可能な病気**です。

しかし、本人が自分の飲酒問題にうすうす気づいていても、否認し、助けを求めないというのがこの病気の特徴です。もし、飲み過ぎによる病気や問題が繰り返されているとしたら、背景にアルコール依存症があると考え、周囲から援助する必要があります。

### アルコール問題に関する法律ができました

アルコール依存症等の健康障害の発生、進行及び再発の各段階に応じた防止対策を実施することを目的に、昨年12月、「アルコール健康障害対策基本法」が成立、今年6月に施行されました。

### お酒でお困りの方は最寄りの保健所等へご相談ください

県郡山保健所 ☎0743-51-0195    県吉野保健所 ☎0747-52-0551  
 県桜井保健所 ☎0744-43-3131    奈良市保健所 ☎0742-93-8397  
 県葛城保健所 ☎0745-22-1701    県精神保健福祉センター ☎0744-43-3131  
 奈良県断酒連合会事務局 山崎さん ☎0742-93-9709    E narashidansyukai@ybb.ne.jp

