

お酒と上手に付き合いましょう！

日ごとに寒さが身に染みる季節となりました。おいしいものが多い秋冬ですが、ついつい飲みすぎていませんか？

お酒は生活に豊かさと潤いを与えますが、不適切な飲酒は急性アルコール中毒や肝臓病等、アルコール健康障がいの原因になります。適切な飲酒量を意識して、楽しむようにしましょう。



11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

アルコール健康障害対策基本法では、毎年11月10日から16日までをアルコール関連問題啓発週間と定め、関連問題に対する関心と理解を深めるために、様々な啓発や広報が行われます。

上記のようなアルコール健康障がいは、本人の健康の問題のみでなく、飲酒運転、暴力、虐待、自殺等の様々な問題にも密接に関連しており、これらを「アルコール関連問題」といいます。

節度ある適切な飲酒量の目安 (1日あたり)



ビール (5度)
男性：500ml
女性：350ml



焼酎 (25度)
男性：0.6合
女性：0.3合

*ストレートの場合



日本酒 (15度)
男性：1合
女性：0.5合



チューハイ (5度)
男性：500ml
女性：350ml

週に2日程度の休肝日も忘れずに！

長期間の大量飲酒はアルコール依存症になる要因にもなりますので、左記を参考に適切な飲酒量を意識してみてください。

Q.なぜ女性の方が適切量が少ないの？

A. 一般に、男性よりもアルコール分解速度が遅く、男性と同量の飲酒でも臓器障害を起こしやすいと言われており、乳がんのリスクも高まります。そのため、**男性の1/3～1/2が目安**です。

アルコール依存症とは？

大量のお酒を長期にわたって飲み続け、**脳への影響が出た結果、自分の意思では飲酒をコントロールできなくなった状態**で、仕事や生活に大きな支障が出ます。「**意志が弱い**」「**性格に問題がある**」等の理由で**依存症になるわけではありません**。

誰でもなる可能性がある病気で、適切な治療や周囲の理解・関わりで回復できます。

飲酒問題は一人で解決することは難しいです。一人で悩まずに、まずはご相談ください。



〈相談窓口〉

大分県こころとからだの相談支援センター

※来所相談は要予約

◆相談・予約電話 097-541-6290

(祝日を除く月～金 8:30～12:00/13:00～17:00)