

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増える時期ですが、不適切な飲酒は様々な健康障害の原因となります。今回は、アルコール関連問題についてとりあげます。

●**毎日飲んでいませんか？**

毎日飲酒を続けると、肝臓はアルコールを分解するために働き続け、疲れてしまいます。心と体の健康を保ち、上手にお酒と付き合うためにも、週に2日は休肝日を作りましょう。

毎日飲酒する人の割合(三重県・成人)

15.7%

→ 目標**13.3%**

(平成23年度県民健康意識調査より)

(「三重の健康づくり基本計画」(平成25~34年度))



●**アルコール依存症って、何??**

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なくなる病気です。単なるお酒好きとは違います。

アルコール依存症経験者数

全国 109万人(推計値) → 三重県 **1.6万人**(推計値)

(平成25年厚生労働省の研究班報告より)

アルコール依存症のおもな症状

- ・飲みたい気持ちを抑えられない
- ・酒量を減らそうとするが、うまくいかない
- ・落ち着きがなくなり、不安やイライラ感が募る
- ・寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めてしまう
- ・手の震え、異常な発汗等の症状が出る

自分は大丈夫だよ~



(否認の病と呼ばれることもあります)

気になる症状があればお気軽にご相談ください。  
 こころの健康センター・依存症専門電話相談  
 TEL059-253-7826 毎週水曜日  
 午後1時~午後4時(祝日・年末年始を除く)

●**飲酒のルール**

12の飲酒ルール (厚生労働省のHPIに掲載されている飲酒のルールをご紹介します)

- ①飲酒は1日平均純アルコール 20g以内、②女性・高齢者は少なめに、③赤型体質(=少量で赤くなる人)も少なめに、④たまに飲んでも大酒しない、⑤食事と一緒にゆっくりと、⑥寝酒は極力控えよう、⑦週に2日は休肝日、⑧薬の治療中はノーアルコール、⑨入浴・運動・仕事前はノーアルコール、⑩妊娠・授乳中はノーアルコール、⑪依存症者は生涯断酒、⑫定期的に健診を

「節度ある適切な飲酒」の量(1日平均純アルコール20g以内)



ビール  
中びん1本  
(500ml)



日本酒  
1合弱  
(180ml)



ワイン  
グラス2杯  
(240ml)



ウイスキー  
ダブル  
(60ml)



焼酎  
0.5合  
(90ml)

節度ある適切な飲酒で健康な生活を送りましょう!



## 所長のひと言コラム

今年は、7月に自殺総合対策大綱が閣議決定され、現在三重県でも第3次三重県自殺対策行動計画を策定中です。自殺対策基本法施行から10年が経過し、自殺対策はより広範囲の連携が求められるようになりました。

自殺は多くの要因が複雑に関与しており、対策が必ずしも自殺減少に結びつくとは限らないこともあるでしょう。「防ぎうる死」と言われますが、残念ながら全ての自殺を防げるわけではありません。亡くなられた方、そのご家族、それを支える支援者の各々の苦悩(苦悩の深さの違いはありますが)に思いを致す心と、冷静に分析する頭脳を持ち合わせたいと願います。



**<ご案内>** センターでは以下の講演会・研修会を予定しています。  
詳細は[センターホームページ](#)をご覧ください。

### 平成 29 年度 自殺未遂者支援研修

「支援のための連携体制について」

講師 滋賀県立精神保健福祉センター 所長 / 滋賀県立精神医療センター 精神科 部長  
滋賀県健康福祉部障害福祉課 主席参事 辻本 哲士 氏

平成 30 年 1 月 9 日(火) 午後 2 時~4 時 三重県津庁舎 大会議室

### 平成 29 年度 依存症に関する講演会

「薬物依存症から回復しやすい社会を作るためにできること」

講師 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所部長 松本 俊彦 氏 (精神科医)

平成 30 年 2 月 9 日(金) 午後 2 時~4 時 30 分 三重県津庁舎 大会議室

### 平成 29 年度 薬物依存症フォーラム「依存症問題に困っている人たちに私たちができること」

講演「日本の薬物政策~『清く正しく生きること』が求められる時代に~」(講師:立正大学法学部 准教授 丸山 泰弘 氏) / 対談「私たちの回復のために必要なこと」(パネリスト:三重ダルク 市川 岳仁 氏 他)

平成 30 年 2 月 10 日(土) 午前 10 時~午後 12 時 三重県人権センター多目的ホール

発行:三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2 階

TEL:059-223-5241(代) FAX:059-223-5242

URL:<http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします!  
こころの健康