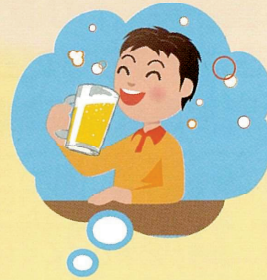


# お酒との上手な付き合い方

おなか周りが  
気になりました…



お酒を  
控えよう  
と思っている  
方へ



これがいちばんの  
ストレス解消!!

これからも  
ずっとお酒を  
楽しみたい  
方へ

適量を守ればお酒は「百薬の長」。

ただし、飲み方によっては**肝臓障害**をはじめ、多くの**生活習慣病の原因**にもなります。**断酒?**それとも**減酒?**あなたは、**楽しく健康的な毎日**のために**どちらを選びますか?**

## いまのあなたの気持ちは次のどれに近いですか?

お酒の量・回数を減らしたい

休肝日をつくりたい

自分の飲み方は大丈夫!

お酒はもうやめたい



健康的な生活を送るために、お酒について正しい知識を身につけ、お酒と上手に付き合っていきましょう。

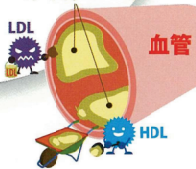
# お酒を飲むと、体の中でどんなことが起きているのでしょうか？

## 快調！

食欲増進やリラックス効果  
をもたらす  
血流を良くして動脈硬化を防ぐ

適度の飲酒は、HDL（善玉）コレステロールを増やして、血管の壁にたまったコレステロールを取り除き、血液が固まりにくくなり、動脈硬化を予防します。

コレステロール



寝酒はNG！

寝酒の習慣を続けているうちに効果が下がってきて、より多くのお酒を飲むようになってきたり、睡眠の質を悪化させます。

## 肥満が心配

食べすぎ飲みすぎが  
肥満を招きます

アルコールは食欲を増すので、いつもより食べ過ぎる傾向になります。おつまみに高カロリー、高脂肪、高塩分のもので多量に飲めば、肥満を招きます。また、適量を超えて毎晩飲んでいると、肝臓で中性脂肪が溜まり、内臓脂肪がたまりやすくなります。メタボリックシンドロームの原因にもなります。



## 肝障害が心配

過度の飲酒はさまざまな  
病気を引き起こします

肝臓の中の脂肪が増え「脂肪肝」になり、肝臓の機能が低下します。自覚症状がないために過度の飲酒を続けていると、肝炎や肝硬変を引き起こす危険性が高くなります。また、肝臓の病気だけでなく、食道がん、高血圧、胃潰瘍、痛風、糖尿病など、さまざまな病気の原因にもなります。



うつ状態にある人は..

うつ状態を悪化させたり、思考の幅を狭くして、自殺を誘発してしまうことがあります。

## アルコール依存症では？

1日中アルコールが切れない  
お酒をやめたくてもやめられない

時間や場所を選ばずにお酒を飲みたくなり、お酒の飲み方を自分でコントロールできなくなります。アルコールが切れると、手が震えたり、イライラや不眠などの離脱症状が出てきます。それを抑えるため、また飲んでしまうといったことが起こります。



## 適量飲酒を守ってお酒と上手におつきあい

休肝日は  
週2日以上

1日あたりの量...

純アルコール量20gまで  
(女性は10gまで)

ただし、飲んで赤くなる体質の人や、高齢者はこれよりも少ない量が適量です



## こんな人にはお酒を勧めないでください

### ● 未成年者

未成年者はアルコールを分解する能力が未完成のため、アルコールによって成長真っ只中のところから様々な悪影響が及びます。未成年者の飲酒のきっかけは、意外にも家族や親戚など身近な大人が勧めていることが多いです。未成年者の健やかな成長のためにも、お酒は勧めないでください。

なぜ、未成年者は飲んではいけないのか？

- ① 脳への影響がある (注意力や記憶力、判断力の低下)
- ② 大人に比べ、短時間で臓器の障害が起こる
- ③ 性ホルモンの異常が起こる
- ④ アルコール依存症になりやすい
- ⑤ 未成年者の飲酒を禁じる法律がある

### ● 妊婦

妊娠中に飲酒すると、胎盤を通じてアルコールが赤ちゃんの体に直接入ってしまいます。その結果、生まれてくる赤ちゃんの体に障害が出る危険性があります。また、流産や早産なども起こしやすくなります。妊娠中はもちろんのこと、それ以前でも妊娠の可能性のある人にはお酒を勧めないようにしましょう。

### ● 授乳中の人

授乳中は、アルコールを含んだ母乳を通じて、子どもの成長に悪影響が出る可能性があります。授乳が終わるまではお酒は飲まないことが安全です。

# あなたの飲酒習慣を確かめよう!

# あなたの飲酒量を確認しましょう!

## AUDIT

オーディット 世界で最もよく使われているアルコール問題のスクリーニングテスト (WHO作成) です。

- あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?  
0. 飲まない  
1. 1ヶ月に1度以下  
2. 1ヶ月に2~4度  
3. 1週に2~3度  
4. 1週に4度以上
- 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか?  
(量の換算は4ページの表を参照してください。)  
0. 0~2ドリンク  
1. 3~4ドリンク  
2. 5~6ドリンク  
3. 7~9ドリンク  
4. 10ドリンク以上
- 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?  
C. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲み始めると止められなかった事が、どのくらいの頻度でありましたか?  
C. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?  
C. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?  
0. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか?  
0. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?  
0. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことがありますか?  
0. ない  
2. あるが、過去1年にはなし  
4. 過去1年間にあり
- 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか?  
0. ない  
2. あるが、過去1年にはなし  
4. 過去1年間にあり

該当した項目の数字を足した点数... 計  点

## ドリンク数に換算しよう

飲酒量の単位を「ドリンク」と言います  
「純アルコール10gを含むアルコール飲料」  
=「1ドリンク」と換算

純アルコール量(g) = アルコール飲料の量(ml) × アルコール濃度 × 0.8

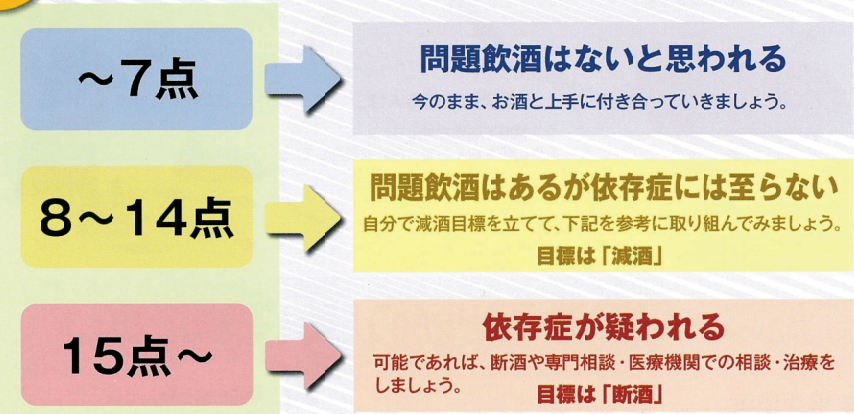
例) ビール中瓶1本(500ml/5%)の場合  
量(ml) × アルコール濃度 × アルコール比重  
500 × 0.05 × 0.8 = 20g → 「2ドリンク」

## いつもの1杯は何ドリンク?

| 日本酒 (15%) | ウイスキー (40%) | ビール (5%)     | 缶チューハイ (5%) | 焼酎泡盛 (25%) | ワイン (13%) |
|-----------|-------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 1合        | ダブル1杯       | 中瓶1本 (500ml) | 1缶 (500ml)  | 1合         | グラス1杯     |
|           |             |              |             |            |           |
| 2ドリンク     | 2ドリンク       | 2ドリンク        | 2ドリンク       | 3.5ドリンク    | 1ドリンク     |

## Check

## AUDITの結果について



※「アルコール依存症臨床医等研修(久里浜医療センター)」資料

# お酒を飲みすぎないコツ、今日からできることは?

## やめる Stop

- お酒の買い置きをしない
- たくさん飲んだ次の日は飲まない
- 時間を決めて、だらだら飲まない
- 飲み放題のメニューを選ばない
- 夜10時以降は飲まない



## かえる Change

- 休肝日をつくる  空腹で飲まない
- 小さいコップでゆっくり飲む
- 飲んだ量の日記をつける
- 飲み終える時間を早める
- 周囲の人に目標を宣言して協力してもらう
- 将来の自分や家族について考える



## 減らす Down

- 飲む回数を減らす
- 飲み会に参加する回数を減らす
- 1回に飲む量を減らす
- 飲んでいる時間を減らす
- お酒情報の番組や雑誌を見るのを減らす
- 冷蔵庫を開ける回数を減らす
- おつまみの量や買い置きを減らす



## 増やす UP

- 休肝日を増やす
- 食卓での楽しい会話を増やす
- お酒以外の楽しみ(趣味など)を増やす
- 飲んだつもりで貯金する
- 一緒にお酒を減らす(やめる)仲間をつくる
- 自分にとって効用より害の方が多いことを思い出す
- 応援してくれる協力者を探す



※ 参考: 「アルコール 上手な飲み方を身につけよう(社会保険研究所)」

# お酒についてこんな思いはありませんか？

## 本人の 思い

- 自分よりもっと飲んでいる人はいくらでもいる
- その気になれば、量を減らしたり、飲まないで過ごすことができるから大丈夫だ
- お酒が問題なんじゃなくて、ストレスが問題なのだ

—— あなたも以前からちょっとだけ心配だったのではありませんか ——

## 家族の 思い

- 今は仕事のストレスで一時的にお酒の量が増えているだけだろう
- うちの人飲みすぎてしまうが、別に暴れるわけではないし、仕事もしているから問題はないだろう
- 他に何も楽しみもない人からお酒まで取り上げたらかわいそうだ

アルコールの問題は本人が自覚するよりはるかに早く、家族やまわりの人たちが気づくものです。相談が早ければ早いほど、本人の回復は早くなりますし、家族がいつまでも自分たちの胸の内だけに留めておくと、ますます本人の問題はこじれていくものです。

## まずは相談してみましよう

### アルコールに関する相談窓口

本人や家族の相談に応じています

長野市保健所健康課：226-9965  
北部保健センター：259-2088  
三陽保健センター：259-3434  
吉田保健センター：263-7361  
東部保健センター：295-3330  
西部保健センター：224-1101

犀南保健センター：293-8080  
真島保健センター：286-1010  
松代保健センター：278-0021  
豊野保健センター：257-5871  
戸隠保健センター：254-3800  
鬼無里保健センター：256-3159  
大岡保健センター：266-3110

長野県精神保健福祉センター：227-1810※

※依存問題（アルコール・薬物・ギャンブル）を抱える本人や家族の相談や、グループミーティングを行っています。初めて相談される方、初めてグループミーティングに参加される方は、事前に予約が必要となります。まずはお電話でお問い合わせください。

### 専門の医療機関

アルコール依存症の治療を行っています

### 自助グループ（断酒会-AA）

同じ問題を持ち、その回復を求める人たちの集まりです。本人がすぐに参加できなくても、まず家族が自助グループにつながる事が大切です。

●詳細については、上記の相談窓口へお問い合わせください。