

健康

心と体にアドバイス

よもやま話



アルコール依存症に注意

これまでお酒の飲み方ばかり述べてきましたが、気を付けなければならぬことがあります。それはアルコール依存症(通称「アル中」)にならないようにすることです。

依存症とは、お酒の飲み方(量・飲むタイミング・飲む状況など)を自分でコントロールできなくなった状況のことです。身体・家庭・仕事上のさまざまな問題を引き起こし、周囲から注意されてもお酒をやめられず、家庭や社会生活が破綻していくことです。

以前は本人の意思が弱く、人間性に問題がある人がなりやすいと考えられていましたが、近年は医学的見地から、精神障害として治療すべき病態と考えられています。

2013年の厚生労働省の調査では、国内のアルコール

お酒を飲むことが最優先



依存症患者は一〇九万人(男性九五万人、女性一四万人)で、何と一〇〇人に一人も依存症患者がいるわけですが、実際に治療を受けている人は五万人といわれています。

また、毎日アルコールを六〇g以上飲む人は多量飲酒者とされ、九八〇万人もいるとされています。六〇gを超えると飲酒問題が起こるリスクが高くなり、依存症の予備軍になりますので、真剣に節酒を考えなければなりません。

なお以前にも述べましたが、女性にはアルコールの血中濃度が上がりや

すく、男性より依存症になりやすいといわれていますので、余計に気を付けてください。

毎日の飲酒量をチェック

治療は十分な経験を持った精神科医師のもとで行う必要があり、多くの場合入院が必要となります。生涯にわたりアルコールを断たねばならないわけですが、治療の詳細は省略します。ここでは皆さんに、依存症にならないための飲み方を知っていただきたいと思えます。

飲酒習慣には、イベントがあつた時のみ飲む「機会飲酒」と、晩酌など日常的に飲む「習慣飲酒」があります。実は私を含め「習慣飲酒」をしている人は、依存症への境界線にいます。その先に進まないよう、毎日の飲酒量(アルコール量)を必ずチェック



公益財団法人中国労働衛生協会
理事長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

しておく必要があります。

「休日だから昼から飲む」とか、「眠れないから一杯ひっかけた寝よう」などという理由で、だんだん飲む量を増やさないようにする努力が必要です。

毎日の飲む量はもちろん、今まで述べてきた「節度ある適度な飲酒」の量である一日平均アルコール二〇g程度(ビール中瓶一本、日本酒一合、焼酎〇・六合、ワイン四分の一本、ウイスキー・ダブール一杯)までとってください。

自分の飲酒状態をチェックするためには、問題飲酒を早期に発見するためにWHOが作成したAUDIT[®](アルコール使用障害同定テスト)がよく用いられます。ネットで検索すればすぐ出てきますので、お酒好きな方はぜひ一度やってみてください。

定期健康診断・生活習慣病予防健診

特定健康診断・各種がん検診

退職後の健康管理に「げんきサポートクラブ」会員募集中

おかげさまで
設立40周年
を迎えました



公益財団法人
中国労働衛生協会

詳しくは [中国労働衛生協会](http://www.churou.or.jp) 検索

URL: <http://www.churou.or.jp>
福山市引野町5丁目14-2 TEL (084) 941-8211