

アルコールと上手に
付き合うために

相談機関一覧

お住まいを管轄する保健所にご相談ください。



アルコールと上手に
付き合っていますか？



“考えましょう”
アルコールとあなたの
よい関係



つまみをとりながら、
ゆっくり飲む



周囲の人に無理に進めず、
楽しく飲む



薬と一緒にお酒を
飲まない



長時間飲み続けない

強いお酒は薄めて飲む

週に2日は休肝日を



奈良県郡山保健所健康増進課

住 所 大和郡山市満願寺町60-1（郡山総合庁舎内）

電 話 0743-51-0197

管 轄 大和郡山市・天理市・生駒市・山辺郡
生駒郡

奈良県中和保健所保健予防課

住 所 橿原市常盤町605-5（橿原総合庁舎内）

電 話 0744-48-3038

管 轄 大和高田市・橿原市・桜井市・御所市
香芝市・葛城市・宇陀市・磯城郡・宇陀郡
高市郡・北葛城郡

奈良県吉野保健所健康増進課

住 所 吉野郡下市町新住15-3

電 話 0747-64-8133

管 轄 五條市・吉野郡

奈良市保健所保健予防課

住 所 奈良市三条本町13-1

電 話 0742-93-8397

管 轄 奈良市

奈良県精神保健福祉センター

住 所 桜井市粟殿1000

電 話 0744-47-2251

適切な飲酒量ってどれくらい？

お酒の量は、年齢や体格、また、その日の体調などによっても異なります。一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20g以内に抑えるようにしましょう。

女性や高齢者の場合は、これより少ない量が目安になります。

また、健康日本21では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を、純アルコール量、男性40g以上、女性20g以上と定めています。

純アルコール量20gの目安

●ビール（中びん）



1本（500ml）

●日本酒



1合（180ml）

●焼酎



0.6合（108ml）

●ワイン



グラス1.5杯（200ml）

●ウイスキー



ダブル1杯（60ml）

奈良県精神保健
福祉センター
イメージキャラクター
ココならちゃん



アルコールのころと身体への影響

「酒は百薬の長」とはいいますが、多量のお酒を長期間飲み続けると、アルコール依存症のほかにも、肝機能障害をはじめ、様々な病気を引き起こすおそれがあります。



こんなことはありますか？

飲酒量を減らさなければいけないと感じたことはありますか

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

自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことはありますか

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

もしも思い当たることがあれば、アルコール依存症が疑われます。相談機関に早めに相談しましょう。

アルコール依存症とはどんな病気ですか？

進行性の病気です

アルコールを長期にわたって多量に飲用していると、お酒に強くなったように感じます。しかし、次には、飲まないで平気でいられないという段階がきます。そこからさらに進むと、アルコールがきれいになると手のふるえ、発汗、吐き気など、離脱症状が生じることがあります。

飲酒のコントロールが効かなくなる病気です

アルコール依存症者は、飲むのに時と場所を選びません。朝から飲んだり、仕事でも飲んだり、飲んではいけない時にも飲んでしまいます。なぜなら、アルコール依存症者の体質は、いったん体内にアルコールが入ると、血中アルコール濃度を一定に保とうとする体質になっているからです。

慢性の病気です

依存症になると脳にアルコールをほしがる部分が生じてしまい、これを消すことはできません。慢性の病気に対しては「病気とうまくつきあう」という考え方が有効です。アルコールを飲みたくなるきっかけを見つけ、それへの対処スキルを身につけることで、飲まない生活を続けることは可能です。

回復可能な病気です

アルコール依存症は、アルコールをやめることはできても、やめ続けることが実に難しい病気です。

回復には、専門医療と自助グループが必要です。

保健所は、アルコール依存症の相談拠点としてご本人や家族の相談に応じています。アルコールとの付き合い方で気になることがあれば、お住まいを管轄する保健所に**早めにご相談**ください。