

あなたの飲み方は大丈夫?

めざせ!健康寿命日本一!

奈良 養生訓 vol.126



～お酒と正しく付き合いましょう～



お酒を飲むと楽しい気分になる一方、多量の飲酒は心身に悪影響を及ぼします。コロナ禍で、自宅でお酒を楽しむ「宅飲み」の機会が増えています。過度な飲酒の危険性を知り、お酒と正しく付き合いましょう。



宅飲みで、お酒との付き合い方が変わっていませんか?

在宅時間が増え、飲酒量も増えていませんか?

帰宅する時間を気にしなくていい宅飲みや、昼間からの飲酒では飲酒量が多くなり、依存症にもつながります。



オンライン飲み会ではルールを決めていますか?

時間や飲酒量などのルールを設け、適度な飲酒を心掛けましょう。



不安やストレスを抑えるために飲酒していませんか?

アルコールには不安やストレスを一時的に抑える効果がありますが、繰り返し飲酒することにより、依存症になるリスクが高まります。



飲酒の危険度チェックリスト

あなたはいくつ当てはまりますか?



質問

- 1 「飲酒量が多すぎる」と感じたことがある。
- 2 他人から飲酒を非難され、イライラしたことがある。
- 3 自分の飲酒について「悪い」「申し訳ない」と感じたことがある。
- 4 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある。

診断

該当なし 対策不要
お酒との良い関係を継続しましょう!

1つ該当 要対策
節酒に向けた取り組みが必要な「危険な飲酒」です。

2つ以上該当
アルコール依存症の疑いがあります。

対策

アルコール専門医療機関で診察を受けるか、最寄りの保健所へ相談しましょう。

※アルコール依存症は進行性の病気です。「自分は違う、まだ大丈夫だ」と油断し、治療が遅れた場合、完治が難しくなります。



参考:久里浜医療センターHP

最寄りの保健所へお早めにご相談ください

- 奈良市保健所 ☎0742-93-8397
- 県中和保健所 ☎0744-48-3038

- 県郡山保健所 ☎0743-51-0197
- 県吉野保健所 ☎0747-64-8133

問 県疾病対策課 ☎0742-27-8683 FAX 0742-27-8262 ④ www.pref.nara.jp/51302.htm