

# 📞 ひとりで悩まず相談しましょう 📞

- アルコール関連の相談(予約制)や断酒プログラムのある医療機関、自助グループ(断酒会・AA・アラノン)などについてはお住まいの区にお問い合わせください。

## 各区役所 高齢者・障害者相談係

【月～金 8:30～17:15 年末年始・祝日は除く】

【門司区】 ☎ 093-321-4800(直通)

【小倉北区】 ☎ 093-582-3430(直通)

【小倉南区】 ☎ 093-952-4800(直通)

【若松区】 ☎ 093-751-4800(直通)

【八幡東区】 ☎ 093-671-4800(直通)

【八幡西区】 ☎ 093-642-1441(代表)

【戸畑区】 ☎ 093-881-4800(直通)

## 医療機関…[精神科の病院やクリニック]

- アルコール関連問題として薬物やギャンブルの相談にも応じています。

## 薬物・ギャンブル相談(予約制)

【毎月第1・3(水)午後】

北九州市立精神保健福祉センター

☎ 093-522-8729

- つらい気持ち、こころの苦しみをきいてほしいなどこころの相談に応じています。

## 自殺予防こころの相談電話

【月～金 9:00～17:00 年末年始・祝日は除く】

☎ 093-522-0874

## 北九州市立精神保健福祉センター

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号  
総合保健福祉センター(アシスト21)5階

TEL:093-522-8729 FAX:093-522-8776

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙を  
リサイクルできます。  
1210025B  
平成24年5月発行

お酒  
について  
知ってほしいこと



北九州市立精神保健福祉センター

## もくじ

はじめに	2
お酒に関する様々な誤解	3
適正飲酒(節度ある適度な飲酒)のすすめ	4
飲酒運転を防ぐために	5
適正飲酒の10か条	6
若者とお酒	7
女性とお酒	8
高齢者とお酒	9
アルコールが与えるからだへの影響	10
アルコール依存症とは	11
お酒に関わる様々な問題	12
CAGEテスト	13
アルコール依存症の回復のために	14



## はじめに

わが国においてアルコール飲料は、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれています。上手に飲めば暮らしを楽しく彩ってくれ、コミュニケーションも潤滑にしてくれるなど良いこともあります。飲み方を誤ると心にも体にも深刻な影響を与えることになります。

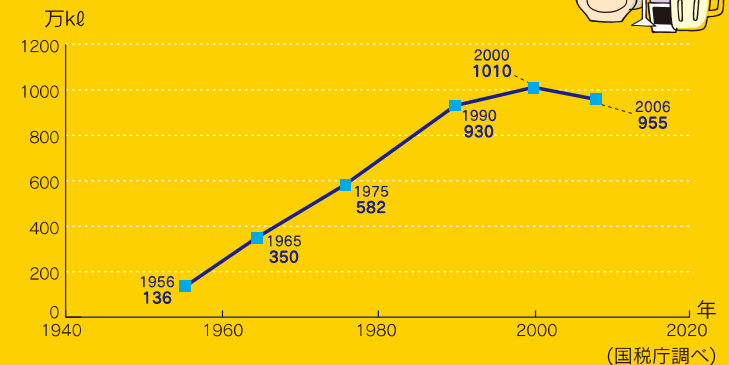
最近では、男性のみならず、女性や高齢者へのアルコール依存症の広がり、未成年者の飲酒の問題、飲酒による交通事故など、時には生命に関わったり、家庭生活、社会生活を崩壊してしまうことさえあることから深刻な社会問題となっています。

健康な生活をするために、アルコールについて正しい知識を身につけ、アルコールと上手に付き合っていきましょう。

### アルコール消費量の推移

日本人が消費したアルコールの総量は2000年が1010万klで、44年前の7倍以上、その後はほぼ横ばい状態です。

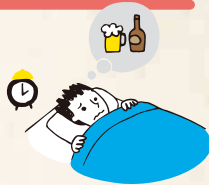
#### ●アルコールの消費量



## お酒に関する様々な誤解

### Q アルコールを飲むと「眠れる」って本当でしょうか？

A 飲む量や飲んでいる期間によって多少違いはありますが、飲酒は一般的に睡眠の質を悪くし、かえって眠れなくなり、飲酒量が増えるという悪循環におちいります。



### Q お酒を飲むと「落ち込んだ気分」が本当に良くなるのでしょうか？

A 酔っている間は気持ちが少し和らいだ感じがしても、酔いからさめた後には、飲酒前よりもさらに気分が落ち込みます。飲酒とうつは大きく関連しているといわれています。



### Q お酒を飲んだ後に、サウナやお風呂に入ったりして汗をかくとアルコールが抜けるって本当ですか？

A 酔いがさめかけた頃に入浴するとアルコールが抜けるという感覚になる場合がありますが、汗や呼吸、尿から排泄されるアルコールはわずか2~8%です。多少汗をかいたとしてもアルコールはほとんど抜けません。



また飲酒直後の入浴は血圧上昇の恐れがあり、危険な状態になる場合があります。



アルコールの酔いは自殺を引き寄せます。1日、日本酒換算で3合以上の飲酒は自殺のリスクを高めることが知られています。

## 適正飲酒(節度ある適度な飲酒)のすすめ

### 節度ある適度な飲酒は 1日あたり純アルコール量20gまで



男性については1日あたり純アルコール量10~19gで、女性では1日あたり9gで最も死亡率が低く、1日あたりの純アルコール量が増加するに従って死亡率が上昇することが明らかにされています。

このため、通常のアアルコール代謝能力を有する日本人においては、「節度ある適度な飲酒」とは、純アルコールで1日20g程度の飲酒とされています。

### 純アルコール量20gの目安

ビール	アルコール度数5%の場合	中ビン1本	500ml
日本酒	アルコール度数15%の場合	1合	180ml
焼酎	アルコール度数25%の場合	0.6合	110ml
ウイスキー	アルコール度数43%の場合	ダブル1杯	60ml
ワイン	アルコール度数12%の場合	コップ1杯	200ml

### 純アルコール量の計算式

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

# 飲酒運転を防ぐために

お酒を飲んだら、アルコールが体から消失するまでは運転はできません

体質や体格によって多少違いはありますが、通常20gの純アルコールが体から消失するのにかかる時間は約4時間とされています。

【例】500mlの缶ビールを2本  
(純アルコール量40g)飲んだ場合は、

$$40 \div 20 \times 4 = 8 \text{時間}$$

この場合、車に乗る8時間前には、飲酒を切り上げる必要があります。

※アルコールが身体から抜ける時間には個人差があります。



## 飲酒運転は重大事故につながります

飲酒すると、動体視力が落ち、視野が狭くなったり、抑制がとれ理性が失われているため、運転に必要な判断力が低下します。また、集中力も低下し、運動をつかさどる神経が麻痺するため、ハンドル操作やブレーキ操作が遅れがちとなり、交通事故につながります。

飲酒運転の死亡受傷率は、飲酒がない場合の事故の**7.4倍**です。



## 適正飲酒の10か条

1 談笑し 楽しく飲むのが基本です



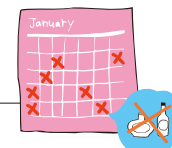
2 食べながら適量範囲でゆっくりと



3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです



4 つくろうよ 週に2日は休肝日



5 やめようよ きりなく長い飲み続け



6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み



7 アルコール 薬と一緒に危険です

8 飲まないで 妊娠中と授乳期は



9 飲酒後の運動・入浴要注意



10 肝臓など定期検査を忘れずに



(社)アルコール健康医学協会

## 若者とお酒

### 脳の機能を低下させ、発達が不十分になるおそれがあります

アルコールには神経毒があると考えられるようになってきており、学習能力や集中力、記憶力の低下をおこすおそれがあります。



### 肝臓をはじめとする臓器に障害をおこしやすくなります

成長段階にある未成年者は、アルコールを分解する酵素の働きも未完成なため、短期間でさまざまな臓器の障害をおこす危険性が高まります。



### 性ホルモンのバランスをくずすことがあります

性ホルモンに異常がおきるおそれがあります。



### アルコール依存症になりやすくなります

アルコールには、麻薬や覚せい剤と同じように、強い依存性があります。未成年でアルコールを飲み始めると、短期間でアルコール依存症になる危険性が高くなります。



### 未成年者の飲酒は法律違反です

未成年の飲酒は未成年者飲酒禁止法によって禁止されています。



### イッキ飲み要注意!

### 急性アルコール中毒をひきおこします。

「イッキ飲み」のように短時間に大量の飲酒をすると、血中アルコール濃度が急激に上昇し、一気に「泥酔」「昏睡」の状態にまで進んでしまいます。

この急性アルコール中毒は、低血圧、呼吸困難など、危険な状態をひきおこし、死に至る場合もあります。



## 女性とお酒

近年、女性の飲酒傾向は強まり、特に20代前半では男性の飲酒率を上回っています。また、女性のアルコール依存症が急増しています。

背景には、女性の社会進出にともなう飲酒行動の変化などがあると考えられています。

### 女性は男性よりも短期間でアルコール依存になりやすい

女性ホルモンはアルコールの代謝を阻害し、女性の肝臓は男性よりも小さいため代謝が遅く、同じ酒量でも血中アルコール濃度が高くなります。

そのため、多量飲酒を続ければ、男性よりも短い期間でアルコール依存症になります。

### 妊娠中の飲酒

母親が飲酒すると、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に流れ込んでしまいます。そのために知的障害や発育不全を示す胎児性アルコール症候群(FAS)の発症率が高まります。



### 出産後の飲酒

授乳期に飲酒すると、母乳にアルコールが含まれ、赤ちゃんも飲むことになるので、授乳期間中も飲酒を避けるべきです。



# 高齢者とお酒

社会の高齢化に伴い、高齢者のアルコール依存症も急増しています。

高齢者が依存症になるきっかけは、定年退職後の生きがいの喪失や、配偶者を失った悲しみや老いによる心身の変化など、喪失や孤立による寂しさが背景にあると言われています。



## ●年齢相応の節度ある飲酒を

高齢になると肝臓の代謝機能が低下するので、若いときよりも酒量を減らす必要があります。

若いときの酒量を続けていると、臓器に負担がかかり、障害をおこしやすくなります。また、過度な飲酒によるふらつきは、転倒や思わぬ事故につながります。

年齢相応の「適量」を心がけることが、お酒を長く楽しむコツです。



毎日これといって  
することが  
ないから飲む。

寂しいから  
飲む。

朝から飲む。

**こんな状態は  
要注意！**

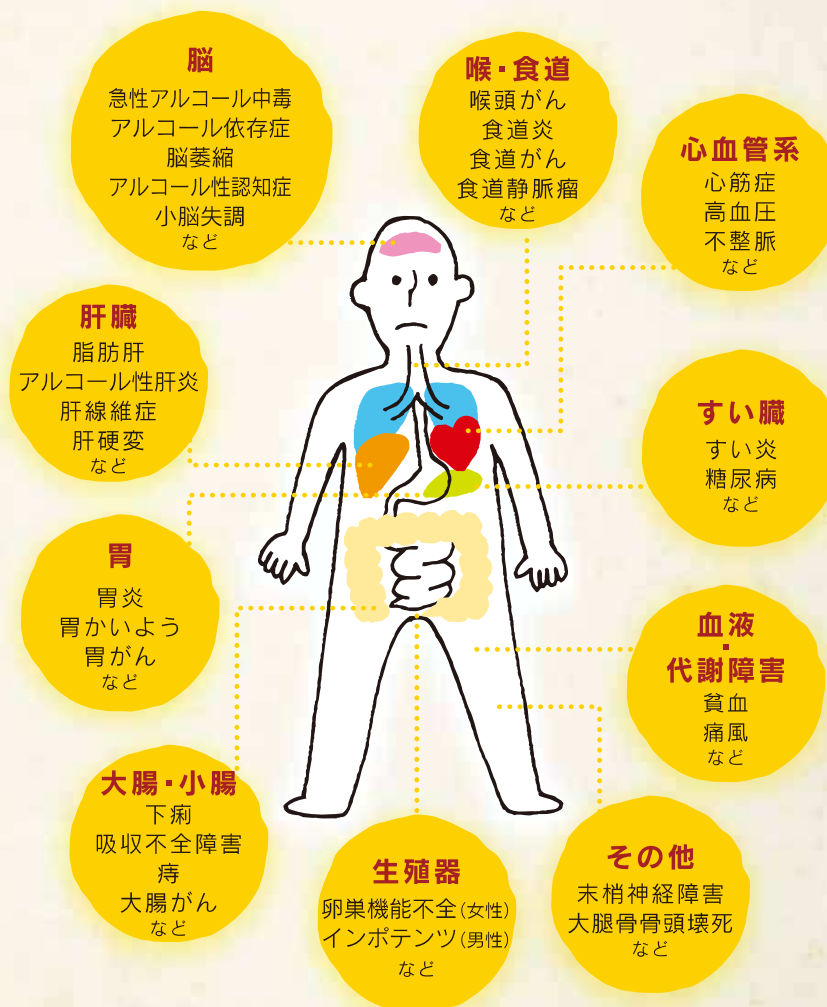
眠れないから  
飲む。

1回に飲む量が  
以前より増える。

# アルコールが与える からだへの影響

飲み過ぎが数年間続くとからだにいろいろな影響が出てきます。  
臓器だけでなくすべての臓器に障害をもたらします。

## 「過剰飲酒」による身体への影響



# アルコール依存症とは

## アルコール依存症は病気です

アルコール飲料は成人であれば誰でも手軽に買うことができます。多くの人が20代頃に酒に会い、しだいに飲酒の習慣を持つようになります。



### 飲酒量が増える

毎日飲むうちにお酒の効き目が弱くなり、同じ効き目を得るために、飲酒量が増えていきます。



### お酒をひかえることができない

お酒に頼る気持ちが強くなり、酒がないと気分が落ち着かなくなります。



### お酒を飲まずにられない

酒を飲まない手が震える、汗が出る、眠れないなどの離脱症状が出てくるため、やめようと思ってもやめられません。



## アルコール依存症

脳の働きが障害され、酒の飲み方を自分でコントロールできなくなった病的状態です。

アルコール依存症は回復可能な病気です  
適切なサポートを受けながら断酒に取り組みましょう



# お酒に関わる様々な問題

からだの病気をおこすほどの飲酒をする人は気づかない間に病的な飲酒習慣に陥っていることが多く、家庭の中や職場でいろいろな問題がおこり始め、徐々に家庭生活や仕事に影響がでてきます。



# 自分でチェックしてみましょう



## CAGEテスト

- あなたは今までに、飲酒を減らさねばいけないと思ったことがありますか？
- あなたは今までに、飲酒を批判されて腹が立ったり、苛立ったことがありますか？
- あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？
- あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？



2項目以上あてはまる場合は  
アルコール依存症の可能性大です！

専門家に相談しましょう。早期に診断を受けて、  
治療や援助を求める必要があります。



# アルコール依存症の回復のために

治療の目標は「やめ続けること」です。

自分の力だけでやめ続けることはとても困難です。脳の病気ですので、回復のためには病院などで治療やリハビリプログラムを受けたり、自助グループ等につながり、仲間と共に気長にやっていくことが重要です。

## 当事者のための自助グループ

断酒会

AA

アルコール依存症の問題を持つ仲間と共に、例会やミーティングを通して問題を克服していくために活動することは回復に効果的です。

### 私と自助グループ

私は、高校を卒業してからお酒を飲み始め、お酒は強くはなかったが、吐いては飲むようになり、知らず知らずのうちに20才過ぎには飲み助になっていました。車で飲みに行き、帰りは飲酒運転、二日酔いで入社、あげくは連続飲酒で長期欠勤。飲酒運転で幼児を乗せた軽バンに衝突したこともありましたが、それでも、酒さえあれば…と考えていました。

34才の時に親に連れて行かれた精神病院で「アルコール依存症」と診断されました。そこで巡り会った断酒会で、「飲んでいた時間を断酒会に出なさい」と勧められ、例会に参加するようになりました。これを回復の足がかりに、断酒会の仲間と共に「今日1日断酒」を続けています。 (断酒会 Hさん)

## ご家族のための自助グループ

断酒会

アラノン

アルコール依存症の問題をかかえる家族の体験談や本人への対応法を聞いたり、気持ちをわかち合うことで、ご家族や周りの方が気持ちのゆとりができ、家族の役割や本人への良い対応を考えられるようになります。

