



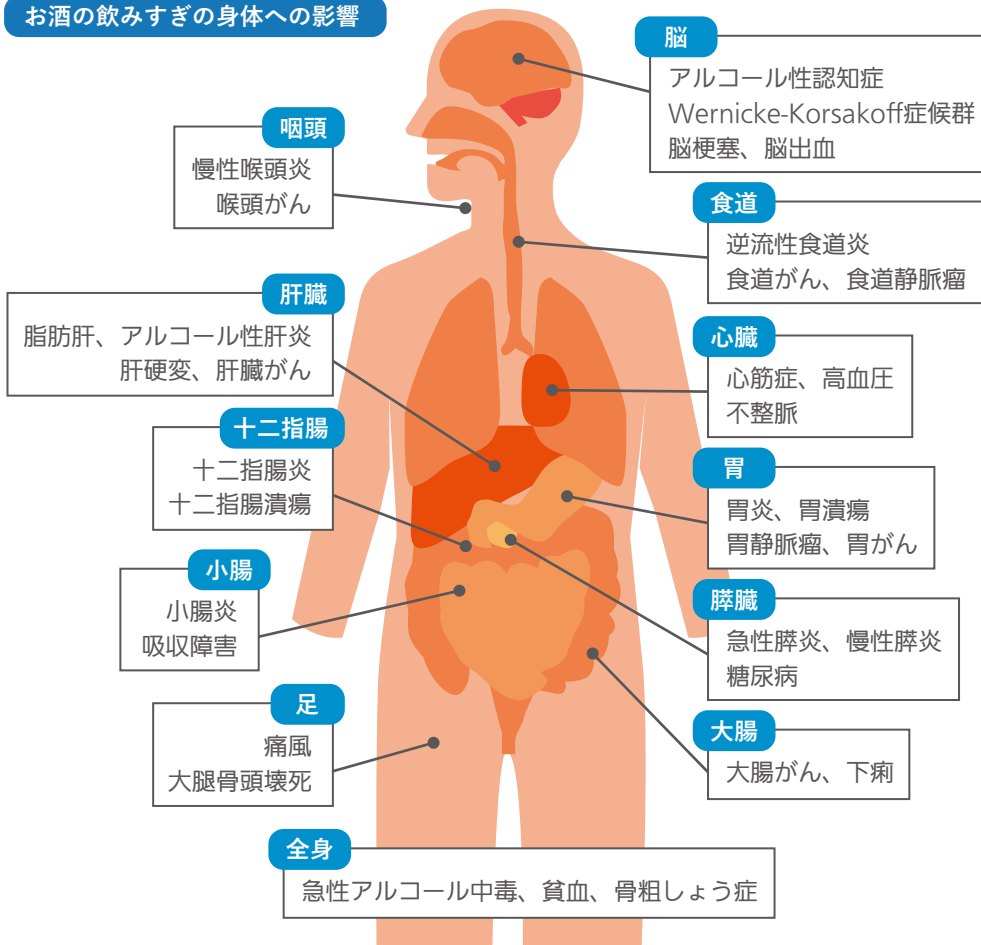
アルコール依存症について

新型コロナウイルス感染症に関する報道が日々扱われるようになってから2年が経とうとしています。コロナ禍の影響で飲酒環境に変化があった人は多いのではないのでしょうか。

国税庁課税部酒税課・輸出促進室作成の「酒のしおり」によると、令和2年度は令和元年度に比べ、飲食店におけるお酒の消費が大幅に減少しています。自粛が影響していると考えます。

一方で、家庭におけるお酒の消費は増加しています。オンライン飲み会を含め「家飲み」へと飲酒の場が変化し、終電や閉店時間が周囲の目など気を付けることが減ったことで、飲みすぎてしまう人もいらっしゃるのではないでしょうか。

お酒の飲みすぎの身体への影響



適度な飲酒とは？

※これは一般男性の目安です。

適度な飲酒量は一日あたり純アルコール20g(2ドリンク)まで



●日本酒なら
1合(180ml)



●7%の
缶チューハイなら
1本(350ml)



●ビールなら
中びん1本
(500ml)



●ワインなら
グラス2杯(200ml)

すぐに顔が赤くなる人、女性、高齢者はアルコール分解が遅いので、これより半分量が目安になります。

お酒の体への影響と適量

お酒の飲みすぎは身体に好ましくない影響を与えます。左上の図にある病気の他に、うつ病や自殺ともつながりがあります。

お酒の適量は人によって異なりますが、日本人は遺伝的にお酒に弱いタイプが多いと言われています。「節度ある適度な飲酒」は、通常のアルコール代謝能を持つ壮年男性で1日平均純アルコール量換算20g程です。女性や65歳以上の人はこの半分の量となります。

アルコール依存症とは

飲酒が習慣化している人の中には、時間や場所を選ばず飲みたくなり、飲み始めるとやめられなくなる状態に陥る人もいます。もしかしたらアルコール依存症になっているかもしれません。

アルコール依存症は精神的な依存と身体的な依存が生じる脳の病気です。

脳に変化が生じるため、やめたくてもやめられない状態に陥ります。本人の意思の弱さや性格の問題によるものではありません。

アルコール依存症を疑う場合は、飲酒習慣のスクリーニングテスト(AUDITやKAST)が神奈川県精神保健福祉センターのHPや厚生労働省のHPに掲載されています。チェックしてみてください。

回復可能な病気です

アルコール依存症治療では個々の状態に応じて、入院や通院での治療がおこなわれます。依存症治療の中心的存在といえる精神療法を受ける為には、専門の医療機関の受診をお勧めしています。

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれるように、ご本人は病気を認めたがらない傾向にあり、

受診につながらず、ご家族はもどかしい思いをすることが多いです。

また、依存症になる人は「生きづらさ」を抱えていることが多いといわれています。ご本人や周囲の人が、ご本人のしんどさや生活の困りごとなどに焦点を当て、関わり、向き合うことで、ストレスの軽減を図り、断酒や減酒を目指していかたいと思います。

AA(A Alcoholics Anonymous)や断酒会などの自助グループに参加することは、依存症から回復する大きな力になります。

お酒をやめたい、やめて欲しい方は神奈川県精神保健福祉センターのHPにある情報をご参考いただけたら幸いです。

相談してください

● 神奈川県精神保健福祉センター 依存症電話相談

☎ 045(821)6937

受付日時：毎週月曜

午後1時30分～午後4時30分

● 厚木保健福祉事務所随時相談

☎ (224)1111

● 保健福祉課保健予防係

☎ (288)3861

診療所だより



煤ヶ谷診療所
松本医師

清川村の皆さんへ

清川村の皆さん、こんにちは。まだまだ寒い日が続きますが、だんだんと春が近づいてきましたね。

私が煤ヶ谷診療所に赴任してから、早いもので2年が経ちました。今まで泌尿器科医であった私は、煤ヶ谷診療所が掲げている内科・外科・小児科の領域を総合的に診察する機会は今までなく、ましてや新型コロナウイルスの流行が始まってすぐに赴任したこともあり、診療に関して戸惑うことが多々ありました。不慣れな中、日々の診療は手探りで診療となってしまう、皆さんには不安を感じさせる部分も多々あったかと思います。しかし

清川村の皆さんは、優しくておおらかで、広い心で私を迎え入れてくださいました。本当に感謝しております。

診療所での勤務の日々は楽しく、色々な経験をさせていただき、あっという間に2年間が過ぎてしまいました。診療所診療での経験を活かして、今後も頑張っていきたいと思っています。

2年間、本当にありがとうございました。

清川村の皆さんも、どうぞお体にお気を付けてお過ごしください。

