

飲みすぎに注意しましょう

大きな災害を体験すると、災害のショックやストレスのために、お酒の量が増すことがあります。眠るために飲むお酒の量が増えていませんか？ 不安な気持ちを紛らわせたり、疲れを癒すためについついお酒を飲んでいませんか？

アルコール飲料を大量に飲み続けると脳に変化が起こり、飲酒をコントロールできなくなります。これが、「アルコール依存症」という病気です。

アルコールの問題

- ストレスにより飲酒量が増えます。
- 睡眠の質が悪くなります。
- アルコールはうつ病との結びつきが深く、自死の危険性も高まります。

アルコール依存症になると・・・

- 今日だけは飲むのをやめよう・・・ができない
- 少しだけ・・・のつもりがとことん飲んでしまう
- 隠れ酒をする
- 大事な用件や約束事よりも飲酒を優先させる
- 身体の病気や家庭・社会生活に問題が起きているのにやめられない
- 酒がないとイライラ、不眠、発熱、震えなどの不快症状がおこる

アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう！

(CAGE)

- あなたは今までに、飲酒を減らさなけれ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、飲酒を批判され腹がた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も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？

※判定方法：2項目以上にチェックが入るようでしたら、アルコール依存症の疑いがあります。

- 依存症になると自力で断酒し、回復していくことが難しくなります。

早めに専門機関に相談しましょう。

依存症にならないためのお酒とのつきあい方

- 飲まない日を作って、肝臓を休ませましょう。週に2日は休肝日を。
- 自分のペースでゆっくりと食べながら飲みましょう。
- 自分の適量にとどめましょう。
- アルコール度の高いものは、薄めて飲むなど工夫しましょう。
- 薬といっしょに飲まないようにしましょう。

- 気になることがあったら、遠慮しないで、相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。医療機関、総合事務所福祉保健局（東部圏域においては東部福祉保健事務所）・市町村の保健師などに相談しましょう。

あなたの相談先