

2020年度 公益財団法人青樹会 滋賀八幡病院 公開講座

平素は、当院の運営にご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

当院では住民のみなさまに、健康に関する公開の研修会を毎年開催しております。しかしながら今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止の為、例年とは形式を変えてホームページ掲載により、情報をお伝えする事に致します。

2020年度の研修内容は「飲酒のメリットとデメリット」についてです。

執筆者は、日頃からアルコールの依存症等の専門的看護に携わっておられます滋賀県草津市**滋賀県立精神医療センター精神科認定看護師 和田隆正**さんです。タイトルは【**心の健康とアルコールの影響について**】です。

適度な飲酒はメリットがある一方で、連日連夜の飲酒や一気飲みでのアルコール中毒、過剰飲酒による肝臓を始め多くの臓器への障害をもたらし、さらには、仕事も人間関係も全く成立しないアルコール依存症へと進み日常生活を送る事が出来なくなるなどのデメリットについて、更に新型コロナウイルスの感染拡大に伴う飲酒の傾向や注意点についても執筆して頂きました。

当院にはアルコール専門の治療プログラムがございませんので、いかに、お酒と良い関係を保つかや、健康にアルコールと付き合う為に、この講座により日常生活にお役立ていただければ幸いです。

心の健康とアルコールの影響について

滋賀県立精神医療センター
精神科認定看護師 **和田 隆正**

新型コロナウイルス感染拡大が続き、政府より緊急事態宣言が発出され、不要不急の外出制限が要請される中、外食店や居酒屋でお酒を飲むことをやめ、自宅でお酒を飲む機会が増えたという人も多いのではないのでしょうか。

最近では、インターネットが普及しており、通信機器の画面を通して友人や知人と飲酒や食事を楽しむ「オンライン飲み会」が行われています。自宅で飲酒をするいわゆる「宅飲み・家飲み」や「オンライン飲み会」は、外出してお店でお酒を飲むよりも費用が安くつく、終電や閉店の時間を気にしなくていいといったメリットがあります。その反面、時間の制約がないためダラダラと飲んでしまう、ついお酒を飲む量が増えてしまうといったデメリットもあり、健康を害してしまう可能性もありますので注意が必要です。

お酒は私たちにとって身近なものであり、成人であればスーパーやコンビニ等のお店で誰でも買うことができます。また、神事や祭事に欠かせないものであり、お正月やお花見、忘年会や新年会、歓送迎会といった行事にもお酒はなくてはならないものと認識しておられる方も多いと思います。

そして、結婚式や法事といった冠婚葬祭の場でもお酒は飲まれます。このように、お酒は私たちの歴史や文化、生活に深く関係しています。

私たちが日頃より目にするお酒の種類は豊富にあり、最近はストロング系と言われるアルコール度数の高いお酒が出まわるようになっていきます。アルコール度数の高いお酒は、少量で手っ取り早く酔うことができ飲み応えがあるため人気が出てきたように思われます。また、レモン風味等口当たりが良いため、気づいたらつい飲み過ぎていたということにつながりやすいと思います。



厚生労働省の第19回アルコール健康障害対策関係者会議の報告によると、多量に飲酒する人(1日平均純アルコール60gを超えて摂取する人)の割合は、男性11.5%、女性5.9%(平成29年)で、男性の10人に1人以上、女性の20人に1人以上になります。

アルコールを大量に摂取し続けると、アルコール依存症になるリスクは高くなります。アルコール依存症は、大量に飲酒し続けた結果発症する病気であり、誰でも発症する可能性のある病気です。個人の意思や性格は関係しません。アルコール依存症を発症すると回復はできますが、発症する前のようにコントロールしながら飲酒することはできなくなります。アルコール依存症を予防するため、飲酒を軽く捉えずに日頃より飲酒量を抑えることが大切です。この機会にご自身の飲酒量と飲み方について考えてみませんか。

飲酒量について

適切な飲酒量の目安は、**1日平均純アルコール20g程度**とされています。

これは、日本酒に置き換えると1日平均1合以内になります。あなたの飲酒量はどれくらいでしょうか。

- 1合: 節度ある適度な飲酒(女性や65歳以上の高齢者はその半分)。
- 2合: 生活習慣病のリスクを高める飲酒(女性や65歳以上の高齢者はその半分)。
- 3合: 危険な多量飲酒。事故やさまざまな社会問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながります。



日本酒1合と同程度のお酒の量

お酒の量		アルコール度数
清酒 1合	180ml	15%
ビール	500ml	5%
7%のチューハイ	350ml	7%
25%の焼酎	100ml	25%
ワイン	200ml	12%
ウイスキー	60ml	43%



飲み方について

- 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
- 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がありますか？
- 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？

これらの4項目のうち1項目があてはまる場合は、危険な飲酒の可能性があるとされています。また、2項目以上があてはまる場合は、アルコール依存症の可能性があるとされています。チェックの結果はあくまでも目安ですが、思いあたる場合には早めに医療機関や専門機関に相談することをおすすめします。

講師プロフィール 和田隆正氏

2003年に看護師免許を取得。2003年より滋賀県立精神医療センターに勤務し、アルコール依存症の専門治療病棟や精神科急性期治療病棟での勤務経験あり。2012年に日本精神科看護協会より精神科認定看護師の認定を受ける。

