

## もっと知りたいお酒のこと

### 「悪酔い」の原因はアセトアルデヒド!

アルコールの分解時に生じるアセトアルデヒドは、毒性が強いため、体内にたまると顔が赤くなる、心拍数が増大する、頭痛や吐き気をもよおすなど、不快な症状となって表れます。これがいわゆる「悪酔い」の原因です。アセトアルデヒドを無害な酢酸に分解するのがアルデヒド脱水素酵素 (ALDH) ですが、その働きには個人差があります。

### いつのまにか多量飲酒者に?

繰り返し飲酒していると、脳や体がアルコールやアセトアルデヒドに対して鈍感になってしまいます。これを「耐性の獲得」といいます。今までと同じ量では酔えなくなることから、酔おうとして知らず知らずにお酒の量が増えてしまいます。週に1~2日、お酒を飲まずに肝臓を休ませる「休肝日」は、肝臓に良いだけでなく、耐性を作りにくくし、依存症の予防にもつながります。

### アルコール依存症とは...

長期間にわたり飲酒を続けることで、アルコールへの精神的・身体的依存が形成され、どうしても飲まずにはいられなくなってしまった状態です。治療の基本は断酒(お酒をやめること)ですが、依存症の力は薬物に劣らないほど強烈で、身体を健康を害する以外にもさまざまな問題を起こしてしまったり、お酒をやめるのに大変な労力がかかったりします。

### 不適切な飲酒で起こりうる問題



- うつ病
- 救急受診
- DV・虐待
- 職場の問題
- 事故・事件
- 外傷・がん関連疾患
- 飲酒運転
- 家族の危機

津市の現状と課題 40歳以上の男性の40%は毎日飲酒している

注意しましょう!

## 早めに専門機関へ相談を

アルコールによる問題は早期発見・早期治療の方が禁断症状も軽く、治療効果も高くなります。断酒、減酒には本人の意思と行動が必要ですが、

自分で相談することが難しい場合は、まず家族や周囲の人が専門機関に相談し、きっかけづくりをしましょう。

### 相談機関

	機 関	内容など	受付時間・電話番号など
相談	三重県こころの健康センター	依存症専門電話相談	水曜日13:00~16:00 (祝・休日、年末年始を除く) ☎253-7826
	津保健所	こころの病気や悩み相談	月~金曜日8:30~17:15 (祝・休日、年末年始を除く) ☎223-5057
	市健康づくり課	健康に関すること、こころの健康に関することなど	月~金曜日8:30~17:15 (祝・休日、年末年始を除く) ☎229-3310
	ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)	治療相談先・自助グループなどの情報案内	月~金曜日10:00~16:00 (祝・休日、年末年始を除く) ☎03-3249-2552
自助グループ	AA中部北陸セントラルオフィス	AA(アルコホーリクス・アノニマス)〈対象:当事者〉	月~金曜日11:00~17:00 (祝・休日を除く) ☎052-915-1602
	アラノンジャパンGSO	A1-Anon アラノン家族グループ〈対象:家族・友人〉	月~土曜日10:00~17:00 (祝・休日を除く) ☎03-5483-3313
	三重断酒新生会	本部および断酒の家〈対象:当事者・家族〉	☎234-4840
アルコール依存症の対応可能な医療機関	県立こころの医療センター(城山一丁目)		相談は平日8:30~17:15 (診療予約は別) ☎235-2125
	おおごし心身クリニック(久居明神町)		火・木・金曜日13:30~15:00 ☎255-7432 (診療は事前に予約が必要)
	榊原病院(榊原町)		月・水~金曜日8:30~17:00 (祝・休日、年末年始を除く) ☎252-0211

## 9月1日~30日は健康増進普及月間

保健センターでは、健康相談・栄養相談を実施しています。お気軽にご相談ください。