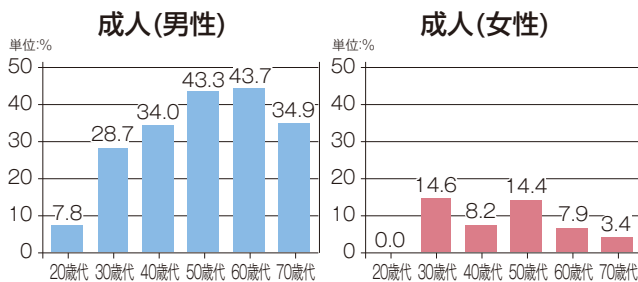


津市民のアルコール摂取状況

津市第3次健康づくり計画策定のためのアンケート結果から、19.8% (男性34.5%、女性8.7%)の人が、お酒を毎日飲む習慣があることが分かりました。各年代ごとの結果は、表のとおりです。



お酒を飲まないことで、脳が休まり、よりよい睡眠がとれますよ!



大切な赤ちゃんを守るために

妊娠中や授乳中の飲酒は妊娠経過や胎児・乳児の成長に影響を与えます。

妊娠中

妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。

女性は、男性と同じ量のお酒を飲んでも血中アルコール濃度が高くなりやすく、酔いやすいという特徴があります。また、アルコールは胎盤を通過しやすく、妊娠中の習慣的な飲酒は、流産や早産、さらに胎児の健康状態や体・脳の発育に悪影響を与えます。



授乳中

出産後も、授乳中は、飲酒を控えましょう。授乳中の飲酒は、母乳の分泌に影響を与えます。

また、アルコールは、母乳を通じて赤ちゃんに影響を与えます。

家族も協力しましょう!

妊娠中・授乳中は、かわいい赤ちゃんのために、本人だけでなく家族もお酒を控えて協力しましょう。



アルコール依存症は早期治療がカギ!

アルコール依存症はお酒を飲む人なら誰でもなり得る病気です。単に飲酒が続くだけなら「お酒好き」の段階ですが、借金、家庭不和など重大な問題が起こっているのに飲酒をやめられないという段階になるとアルコール依存症が疑われます。

アルコール依存症は意思の力では勝てないにもかかわらず、意思の力で克服しようとして失敗を繰り返すことが特徴です。

自分の力で解決することは難しいので、早めに相談機関に相談しましょう。

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事など	月~金曜日8:30~17:15 (祝・休日、年末年始を除く) ☎229-3310
	NPO法人ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)	アルコールをはじめとする依存症薬物問題の予防に向けた取り組み	月~金曜日10:00~18:00 (祝・休日、年末年始を除く) ☎03-3249-2551
自助グループ	AA(アルコホーリクス・アノニマス) AA中部北陸セントラルオフィス	アルコール依存症からの回復を目指す人たちのグループ(対象:家族・友人)	月~金曜日11:00~17:00 (祝・休日、年末年始を除く) ☎052-915-1602
	A1-Anon アラノン家族グループ アラノンジャパンGOS	アルコール依存の問題を持つ人の家族と友人の自助グループ(対象:家族・友人)	月~土曜日10:00~17:00 (祝・休日を除く) ☎03-5483-3313
	公益財団法人三重断酒新生会本部 および断酒の家	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)		月~金曜日8:30~17:15 初診外来予約専用電話 ☎253-3120
	おおごし心身クリニック(久居明神町)		(予約外来)火・木・金曜日13:30~16:30 ※毎月1日、月曜日祝日は休診、診療は事前に予約が必要 ☎255-7432
	榊原病院(榊原町)		月・水~金曜日8:30~17:15 ※祝祭日・年末年始(12/29~1/3)は休診 ☎252-0211

※こころのケアガイドブック 平成28年10月版より抜粋