

# コロナ禍のアルコールと健康

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346

長期にわたる新型コロナウイルス感染症の影響で自宅にいる時間が長く、お酒を早い時間から飲み始めたり、「行動制限が緩和されたから」と飲む機会や飲酒量が多くなったりしていませんか。

お酒を飲む時は適量を超える飲酒はしないように心がけ、お酒との付き合い方を知っておくことで健康を守りましょう。

## 飲酒による影響

お酒はかつて「百薬の長」といわれていましたが、現在、世界保健機関(WHO)では「酒は60種類以上の病気の原因である」としています。

### 自殺への影響

飲酒はうつが悪化や自殺との強い関連性なども指摘されています。

アルコール依存症の人は、そうでない人と比較して自殺の危険性が約6倍高いとされています。



### 事故の誘因になるなどの影響

飲酒による、身体運動機能や認知機能、自制心の低下により「交通事故」「転倒・転落」をはじめさまざまな事故が引き起こされます。自らが加害者になることも被害者になることもあり得る大変身近で重要な問題です。



## お酒との付き合い方

### 適量を知りましょう

適量には個人差がありますが「健康日本21」によると男性で1日純アルコール約20g(ビール中瓶1本、日本酒1合以下、缶チューハイ1缶)、女性は約半分、高齢者は女性より少量です。



※飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。

### 飲酒は20歳から

成人年齢は18歳に引き下げられましたが、20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。成長期の飲酒は脳への影響が特に大きく、注意力や記憶力、意欲低下を引き起こします。



### 食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲酒したり、一気に飲むと急性アルコール中毒を起こす危険性があります。



### 良質な睡眠に寝酒は厳禁

お酒は手軽な睡眠薬ではありません。寝酒は不眠をさらに助長させます。



これらの他にも津市ホームページでは、お酒との上手な付き合い方について掲載しています。アルコール依存症の相談機関も載っていますのでぜひご覧ください。



アルコールと健康

## 一人で悩まず相談を

日本では治療を必要とするアルコール依存症患者だけでも、約80万人存在すると推定されていますが、実際の受診者数はその5%に当たる3.7万人にとどまっているのが現状です。アルコール依存症は自身で認識しにくい、認めにくい病気であるといわれます。自分一人や家族だけで問題を抱え込まず、相談機関へ連絡してみましょう。

