

<健康なお酒との付き合い方>

- ①酒量は1日1合程度（女性は0.5合）
- ②強いお酒は薄めて（胃などの粘液への負担を減らす）
- ③ゆっくり時間をかけて（急に酔いが回らないように）
- ④食べながら（急に酔いが回らないように）
- ⑤休肝日は週1～2日
- ⑥薬と一緒にお酒は飲まない（薬の作用が強くてできることがある）



いかがでしたか？

普段のお酒の付き合い方が気になった方、「今の飲み方はまずいな。でも、自分一人で変える自信がないなあ」と思った方は、悩みを一人で抱えてしまわず、下記の窓口にお問い合わせください。

<当事者やご家族のお話を聞いてみたい>

- ・滋賀県断酒同友会：0748-72-3792（事務局）
- ・AA滋賀：06-6536-0828（AA 関西セントラルオフィス）

<依存症専門医療機関に受診したい>

- ・滋賀県立精神医療センター

<医療機関以外で相談したい>

- ・お住まいの地域の保健所や精神保健福祉センター

〔※〕 滋賀県立精神医療センター以外の各機関の連絡先については、当該ホームページ等を参照願います。

<作成>

令和5年3月作成

依存症治療拠点機関

滋賀県立精神医療センター

〒525-0072

滋賀県草津市笠山八丁目4番25号

電話番号：077-567-5001

お酒との付き合い方を 考えてみませんか？

お酒は美味しかったり、ホッとさせてくれたり、気分を変えてくれたり、人づきあいの潤滑油になってくれたり・・・その人にとって良いなと感じられる面が色々あります。

ただ、飲み方（付き合い方）によっては、肝機能障害や高血圧、すい炎といった身体的な不調だけでなく、うつ病など精神的な不調を引き起こすことがあります。

健康な生活を送るために、お酒との付き合い方を考えてみませんか？



<下記のQ1～4に答えてみて下さい>

【Q1】

飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがある

はい

いいえ

【Q2】

周囲の人があなたの飲酒を非難するので気に触ったことがある

はい

いいえ

【Q3】

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る

はい

いいえ

【Q4】

神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、朝からお酒を飲んだことがある

はい

いいえ

上記Q1～4の内、2項目以上に「はい」と答えた人は、

お酒との付き合い方を見直すタイミングが来ていると思われます

*出典：CAGE（アルコール依存症スクリーニングテスト：久里浜医療センター）

危険の少ない飲酒の目安（純アルコール量）は、

男性は20g、女性は10gとされています

純アルコール量20gを実際の酒類と量（おおよそ）で表してみると、

日本酒（15%）：1合 ビール（5%）：500ml

チューハイ（9%）：250ml 焼酎（35%）：0.5合

となります（純アルコール量＝お酒の量 × 度数（%） × 0.8（アルコールの比重））

<知ってましたか？意外なお酒の特徴>

① 良い眠りを妨げる

お酒は緊張や不安をやわらげゆっくりさせてくれるため、寝付きやすくなるという経験をしている方もおられると思いますが、睡眠が浅くなってしまっていることがわかっています。

このため、ゆっくり休みたくて飲んでいるお酒で、逆に脳はあまり休めなくなってしまうのです。

② 脱水に注意

仕事の後や、スポーツ・サウナの後など一汗かいた後にお酒を飲みたくなりませんか？

実はそれ、危険です。

なぜなら、お酒は「水分を補う」ものではなく、消化の過程で「水分を使う」ものなのです。カラカラに渴いた身体にお酒をいれると脱水が更に進み、血液の詰まりなどを起こしやすくなります。

③ 分解には時間がかかる

5%のビール 500ml × 1本分のアルコールを分解するのに、お酒に強い・弱いといった個人差は関係なく、約3時間かかります。

9%のチューハイ 500ml × 2本であれば、約12時間かかります。

仮眠やトイレ、運動しても、お酒が早く抜けるわけではないので、注意が必要です。