

# トピックスきよす

愛知県清須保健所情報誌 18号 (平成29年2月)

## お酒とメンタルヘルス ～アルコールとの上手な付き合い方～

平成26年6月にアルコール健康障害対策基本法が施行されたことをご存じですか？

お酒の文化、伝統は私たちの生活に広く浸透していますが、不適切な飲酒は自分自身の健康に影響があるだけでなく、家族へも深刻な影響があります。アルコール依存症、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等をはじめ重大な社会問題を生じさせる危険性が高いと言われています。

### 適切な飲酒量をご存じですか？

○適切なお酒の量は、年齢・体格・その日の体調等により異なります。

一般的な成人男性の場合、**純アルコール量を一日20g以内**に抑えるように心がけましょう。

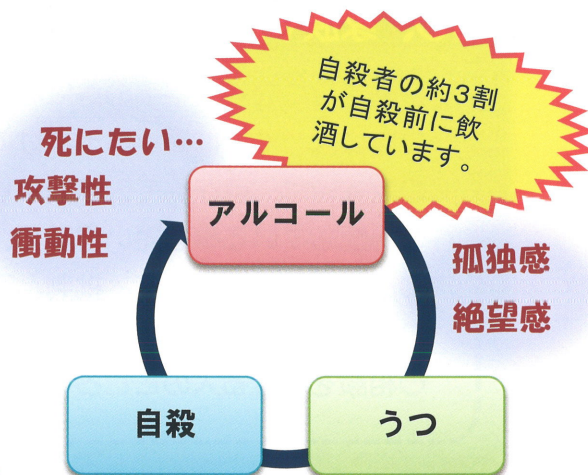
(女性、高齢者はこれより少ない量が目安です。)



| ビール             | 日本酒           | 焼酎              | 缶酎ハイ            | ウイスキー           | ワイン                |
|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|
|                 |               |                 |                 |                 |                    |
| 中瓶1本<br>(500ml) | 1合<br>(180ml) | 0.6合<br>(110ml) | 1.5缶<br>(520ml) | ダブル1杯<br>(60ml) | グラス1.5杯<br>(180ml) |

### アルコールとメンタルヘルスの関係

- アルコールを摂取すると、脳の中樞神経が抑制されぼーっとしてきます。
- 脳の中樞神経が抑制されると憂鬱な気分や攻撃性や衝動性が増すため、衝動的に自死することもあります。
- うつ病の人が気分を紛らわせるためにアルコールを摂取し、依存症になる方もいます。



### アルコール依存症かな？と思ったら

- 自分自身はもちろん身近な人に「飲酒量が増えた」「飲む時間が長く、回復にも時間がかかる」等、おかしいな？と思ったら一人で悩まず専門機関に御相談ください。地域断酒会等も御紹介させていただきます。
- その他、メンタルヘルスに関する相談も行っていますので御相談ください。

愛知県清須保健所健康支援課こころの健康推進グループ  
電話 052-401-2100 (代表)

- ※ 相談時間 平日9時～12時、13時～16時30分
- ※ 面接を希望の方は事前に御予約ください



# 「こころの健康」を守るために

## ～家族や友人の変化に気づいたら?～

みなさんは「こころの健康」を保っていますか？

「大丈夫」と思っているにも実はこころが疲れていて、こころだけでなく身体にも不調をきたしている場合があります。

強いストレスにさらされると、これまでに感じたことのない様々な気持ちの変化や、体の変化が起きることがあります。

### \* こころの変化 \*

イライラして怒りっぽくなる  
孤独な感じがする  
集中力や判断力が低下する  
忘れっぽくなる  
気がかわかず、無関心になる  
強い恐怖心や不安感を感じる

### \* からだの変化 \*

胸がドキドキして急に汗が出る  
原因のわからない頭痛やめまい  
食欲がない、胃痛や吐き気がする  
なんとなくだるくて疲れがとれない  
寝付きが悪かったり、悪夢をみる  
手足のしびれがとれない



「こころや体の変化が長く続く場合」や、「相談を受けた時」には一人で抱え込まず、無理せずに専門の医療機関や相談窓口を利用しましょう。

### もし、家族や友人の変化に気づいたら？

- 聞き役になり、相手の身になって考えましょう。
- 時には、そばに寄り添うだけでも、安心感がもてます。
- 話す時は、目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう。
- 心配している事を短い言葉で、はっきり伝えましょう。
- 助言は最小限にして、批判、否定、賛成はしないようにしましょう。
- 「頑張り」とはげます言葉は控えましょう。
- 相談を受ける人のこころの健康にも配慮しましょう。



日頃の生活だけではなく災害のように突然、強いストレスがかかった場合も、こうしたこころと身体の変化が起こりますが、これは誰にでも起こりうる正常な反応です。

変化の現れ方や程度は人それぞれ違いますが、時間の経過とともに回復していきます。回復までの道のりも人それぞれ違います。マイペースで、ゆっくり元気をとり戻していきましょう。