

気づいてください！
飲み過ぎ赤信号

お酒の飲み方Q&A

Q 自分はお酒に強いから、たくさん飲んでも大丈夫だね？

A それは誤解です！

アルコールが身体に及ぼす影響は、お酒に強いかどうかは関係ありません！お酒に強い人も、弱い人と同じようにアルコールの影響を受けます。

Q よく眠れないときに飲むと効果的だよね？

A 非常に危険です！

「寝酒」の習慣は睡眠の質を低下させます。

CAGEテスト

※ 英国で生まれたアルコール依存症を判定する一般的なテスト

● お酒の飲み方について 心当たりはありませんか？

- 「飲む量を減らさなくては」と思ったことがある
- 他人に飲酒を指摘され、それが気に障ったことがある
- 自分のお酒の飲み方に罪悪感を抱いたことがある
- 迎え酒をして神経を鎮めたり、二日酔いを治そうとしたことがある

これらのうち2つ以上あてはまったら、**アルコール依存症の疑いあり！**



Q ストレス解消のために飲むのは？

A 気を付けて！

アルコールには血流改善やリラクゼーション効果がありますが、ストレス解消を目的とした飲酒は多量飲酒につながり、次第にお酒がなくなり、ストレスとなる悪循環を招きます。

Q 毎日飲んでいるけど、依存症じゃないと思うのですが…

A ちょっと待って！

アルコール依存症は「否認の病」と言われています。アルコール依存症に陥っても、自分ではなかなか認めることができません。

アルコールの影響とは？

◎ 心臓への影響

アルコールと心臓の病気は密接な関係があります。うつ病からアルコール依存症に、あるいはアルコール依存症からうつ病になるケースが多く、自殺のリスクが高まります。

◎ 身体への影響

過度の飲酒は全身のあらゆる疾患の原因となります。

- 脳の委縮、認知機能の障害
- 咽頭がん、食道がん
- 高血圧、心筋梗塞、不整脈
- 糖尿病
- 肝炎、肝硬変、肝臓がん

減酒にチャレンジしよう！

アルコールは非常に依存性が高いため、「自分はただお酒が好きだから」と思って大量のお酒を飲み続けていると、気づいたらアルコール依存症になってしまったということになりかねません。

日々の生活の中で、どのようにお酒の量を減らしたらよいのか、具体的に考えてみましょう。以下に工夫例をあげてみますので、参考にしてください。

★ 飲み過ぎを防ぐ
具体的な例

- 飲む前に食事をする
- 飲む量の上限を決める
- 何杯飲んだか数える
- グラスに氷をいっぱい入れる
- 一口飲んだらコップをテーブルに置く
- ノンアルコール飲料も一緒に飲む
- 水を飲む
- 日付が変わったらソフトドリンクにする
- 飲みすぎてしまう相手や場所を避ける
- カラオケ等着席時間を減らす
- 2次会や3次会には行かない
- 外出時に持っていくお金を減らす
- 減酒していることを宣言して協力してもらう
- 飲み会以外の日は飲まない
- 目標達成時のご褒美を決める
- 一か月の飲み代を計算する
- 趣味などお酒以外の楽しみを増やす
- 休肝日の日数を決める
- 一緒に減酒する仲間を見つける

おやこの楽しい 食育料理教室

食生活改善推進員会では、心と体を元気に育む食生活習慣を目指して「おやこの楽しい食育料理教室」を開催します。ご参加をお待ちしています。

日時 11月16日(土)

午前10時～午後2時20分
(受付：午前9時40分～)

場所 中央公民館

対象者 小学3～6年生の児童とその父母

内容 調理実習と、その他お楽しみ盛りだくさん♪

持ち物 食材費一人400円・エプロン・三角巾・手ふき・筆記用具・上靴

申込期日 11月7日(木)

申込み・問合せ

余市町食生活改善推進員会
☎23-3786

子育て・健康推進課 栄養指導係
☎21-2122

