

健康やまぐち21
 アルコール
 編

「百薬の長」も飲み方しだい
 お酒と上手に付き合いたい

このコーナーでは、「健康やまぐち21計画」を進める11の分野の健康づくりについて、一つずつご紹介していきます。

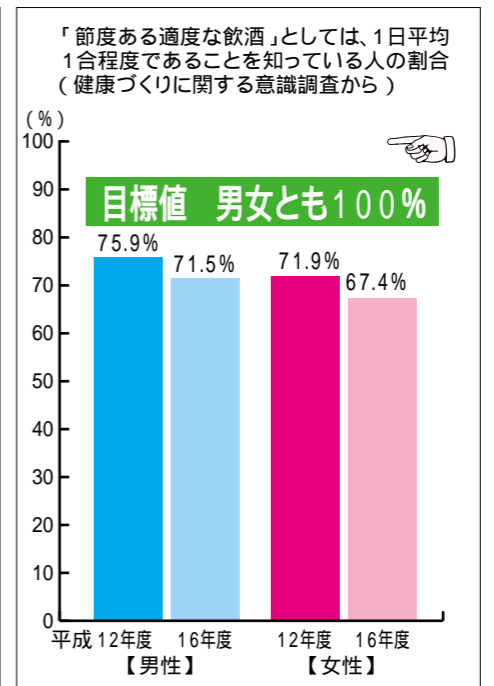
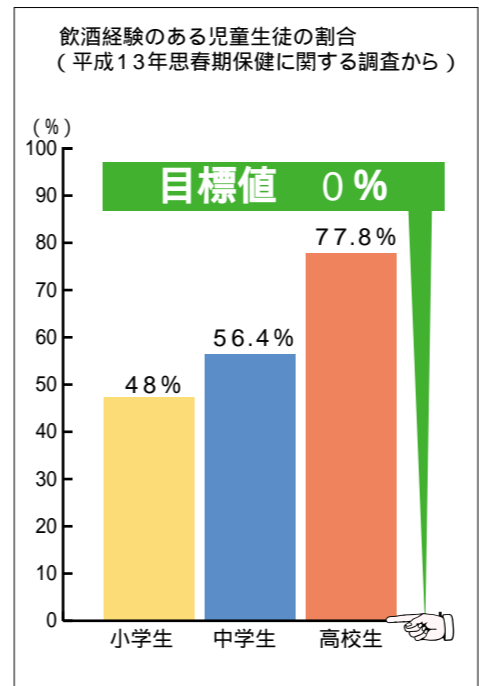
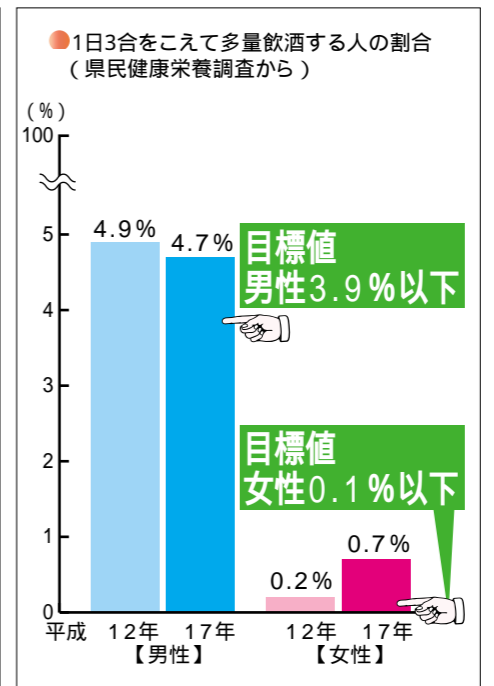
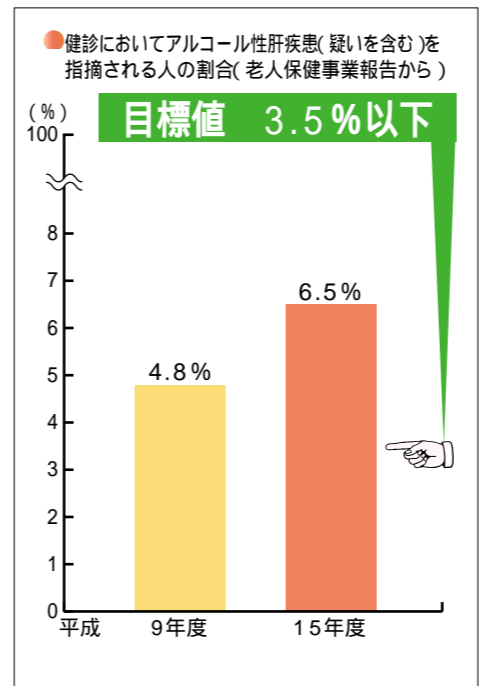
お酒(アルコール)は心身の疲れを癒し、人間関係を円滑にする潤滑油として、又お祝い事やパーティ等の席にはなくてはならない存在として、人々の生活に広く定着しています。昔から、「酒は百薬の長」と言われていますが、一方でアルコール依存症の広がりや未成年者の飲酒の増加などの問題点も指摘されています。

このため、アルコールと健康についての知識の普及啓発を推進し、多量飲酒者や未成年者の飲酒をなくすることが重要となります。

自分の適量を知り、体の状況を考えた上で、お酒を楽しむことが、健康ライフのキーワードです。



「健康やまぐち21」におけるアルコール対策の目標値



どうして飲んじゃダメなの?

未成年者は飲んじゃダメ!!

未成年者の飲酒は法律で禁止されているのにはきちんとした医学的根拠があります。

心身ともに成長過程にある未成年期にアルコールが体内にはいると、アルコールを分解する力が低いため、脳細胞や多くの細胞に悪影響をもたらします。脳細胞への影響は、知的発達の障害を招くおそれがあり、また、性ホルモンを作り出す機能が上手く働かず、二次性徴が遅れるなど健全な発達を阻害してしまいます。

絶対に、未成年者は飲酒をしてはいけません。

妊娠したら禁酒しよう!!

妊娠中にお酒を飲むと、胎盤をとってアルコールが赤ちゃんの体のなかに直接入ってしまうので、赤ちゃんは母親と同じアルコール血中濃度となり「胎児性アルコール症候群」と呼ばれる障害を持って生まれてくる危険性もあります。

また、授乳期も母乳からアルコールが入っていくので、赤ちゃんに影響を与えます。

妊娠中・授乳期とも、赤ちゃんのためにお酒をやめましょう。

飲んだら乗るな! 乗るなら飲むな!

飲酒運転は法律で禁止されているにもかかわらず、後を絶ちません。

たとえ少量のお酒でも心身に影響を与え、運動能力、判断力などが低下して、取り返しのつかない事故を引き起こしてしまいます。

運転する人だけでなく、周りの人も、お酒の席で飲酒を強要しないなど、飲酒運転防止に対する意識を高めましょう。

お酒を「百薬の長」にするために...

適正飲酒の10か条

- 1 笑いながら共に、楽しく飲もう
 - 2 自分のペースでゆっくりと
 - 3 食べながら飲む習慣を
 - 3 自分の適量にとどめよう
 - 5 週に二日は休肝日を
 - 6 人に酒の無理強いをしない
 - 7 くすりと一緒には飲まない
 - 8 強いアルコール飲料は薄めて
 - 9 遅くても夜12時で切り上げよう
 - 10 肝臓などの定期検査を
- (アルコール健康医学協会「適正飲酒ガイドブック」)
 『適正飲酒』については、ヘルシーコラムで詳しく紹介しています。



「イッキ飲み」はとても危険

お酒に「酔う」とは「脳がマヒした状態」です。

イッキ飲みの危ないところは、脳のマヒが一度に進むことです。マヒが進むと昏睡に至り、死と紙一重の状態に陥ります。

また、イッキ飲みの大きな問題は、先輩や上司から強要され、断りたくても断れないケースが多いことです。周りの人がイッキ飲みを強要したり、はやしたてたりした場合、「刑事・民事責任」を問われることもあります。

イッキ飲みは「命」を危険にさらす重大な行為です。ゼッタイに「しない! させない!」を守りましょう。

自分では気づかないうちに進行する「アルコール依存症」

「やめられない・とまらない」「わかっちゃいるけどやめられない」など、なかなかコントロールの効かない癖や習慣のことを、アディクション(嗜癖)といい、さらにその嗜癖が、意志の力ではどうにもできない状態になると「依存症」という病名がつくことになります。

一度「アルコール依存症」すなわち「節酒不能の状態」になると、治療して体力が回復し以前のように日常生活を送ることができても、再び飲酒をコントロール(節酒)できるようにはならないのです。病気ですから「意志の力で止めよう」とか「や

められないのは意志が弱いから」でもありません。

しかし、専門的治療を受けることや、自助グループへの出席、家族周囲の理解と協力により社会復帰できる病気です。

お酒で問題のある人は、なかなか問題を自覚できません。(本当は考えているのですが、具体的な行動に至らないのが普通です。)

アルコール問題で困るのはむしろ周りの人間、つまり、家族や職場の同僚などです。

「飲み方がどうもおかしい...」と気づいたら、まず保健所(健康福祉センター)や精神保健福祉センターなどに相談してみましょう。