アルコールとこころの健康

適正飲酒のすすめ

アルコールが自殺のリスクを高めることは知っていますか
特に中高年の男性の方で、大量に飲酒される方は、
そうでない人に比べて自殺の危険性が高いとされています
社会人にとってはお酒を飲む機会が増えるこれからの季節
普段のお酒の飲み方をちょっと見直してみませんか

【問い合わせ】健康増進センター ☎0187-62-9301

お酒の飲みすぎは体に悪いということは広く知られています。しかし、具体的にどのくらいのお酒の量が体に害を及ぼすのかを知っている人は少ないのではないでしょうか。一日当たりの適正な飲酒の量は、男性で日本酒1合弱、女性・高齢者では0・5合弱といわれています。

ところで、アルコールが自殺のリスクを高めることはご存知ですか。

特に中高年の男性の方で、大量に飲酒される方は、そうでない人に比べて自殺の危険性が高いとされています。

その理由として、飲酒することで心理的に次のような影響を受けるからです。

○絶望感、孤独感、憂うつ気分といった心理的苦痛を増強する
○自分に対する攻撃性を高める
○死にたい気持ちを行動に移すきっかけとなる
○視野を狭めて自殺予防のために有効な解決策を講じられなくなる

❤飲酒量と自殺の関係

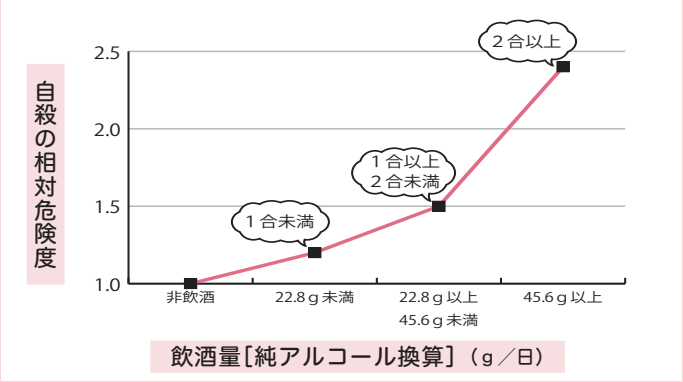
図は「飲酒量と自殺のリスク」を示したものです。お酒を飲んでいない人に比べて、お酒を飲む人の自殺率が高いこと、さらにお酒を飲む量が増えるに従って自殺率が高くなっていることを示しています。

一日に日本酒を2合以上飲む人は、自殺のリスクが約2倍も高くなることが明らかにされています。自殺した人の3分の1は、自殺直前に飲酒をしているというデータもあります。

飲酒をする行為が問題ではなく、健康や家族関係、経済、生活などを悪化させてしまうことが問題になります。さらに状態が悪くなるとアルコール依存症となります。

アルコール依存症とは、長年にわたるお酒の飲み過ぎがもたらす進行性の病気です。飲酒を自分でコントロールできなくなり「家庭や仕事、自分の健康などより、飲酒をはるかに優先させる状態」です。

【図】飲酒量と自殺のリスク（出典:Nakaya et al [2007]）



アルコール依存症が進行してくると、次のような症状が見られるようになります。

○朝から飲んだり、仕事中に隠れて飲んだりするなど、体内にある程度のアルコールが入った状態を何日も続けるようになる（連続飲酒）
○体内にアルコールがなくなったときに、手の震えや発汗（とくに寝汗）、不眠、イライラ、不安感などが現れるようになる（離脱症状）

❤不安を感じたらご相談を

▼アルコール依存にお悩みの方へ

まずは、15ページに掲載している【C・A・G・Eテスト】お酒の飲み方チェックリスト」を使って、お酒の飲み方を自己診断してみましょう。これは、アルコール依存症が疑われる患者の方を診察する際に行われる代表的なチェック方法の一つです。

四つの項目のうち、2項目以上に該当した方は、一度、アルコール問題に詳しい専門の精神科医に相談してみることをお勧めします。

▼家族や周囲の方へ

アルコール問題は、本人が自覚するよりもはるかに早く、その家族や周りの人たちが気づくものです。本人が自分の問題に気がつく第一歩は、家族が医療機関に訪れることです。相談が早ければ早いほど、本人の回復も早くなります。

こんな経験はありませんか？

右のチェックリストを使って普段のお酒の飲み方を確認してみましょう。もしも２項目以上あてはまるのであれば、たとえきちんと仕事ができていたとしても、また、健康診断で肝臓の機能が正常だといわれていたとしても、あなたのお酒の飲み方には問題があります。

【C.A.G.Eテスト】お酒の飲み方チェックリスト

（出典：Ewing.J.A:Detecing Alcoholism JAMA252:1905-1907,1984）

1	**C**ut down…今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがある
2	**A**nnoyed by criticism… 今までに、周囲から自分の飲酒の仕方を批判されて困ったことがある
3	**G**uilty feeling… 今までに、自分の飲酒の仕方をよくないと感じたり、罪悪感を感じたりしたことがある
4	**E**ye opener…今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがある

気軽にご相談ください…アルコール依存に関する相談窓口

健康増進センター▶保健師による相談窓口

健康増進センター	☎0187-62-9301	■保健師による相談 【受付時間】 月～金曜日（土・日、祝日除く）午前８時30分～午後５時15分
健康増進センター中央分室	☎0187-62-1015	
健康増進センター西部分室	☎0187-75-0476	
健康増進センター東部分室	☎0187-56-7211	

ほっとスペース▶専門カウンセラーによる相談窓口

ほっとスペース （大仙市健康福祉会館内）	☎0187-62-9304 （予約専用ダイヤル）	■臨床心理士・臨床心理療法士の資格を持つカウンセラーによる相談 【受付時間】 月～金曜日（土・日、祝日除く）午前９時～午後５時 ※事前予約が必要です。

大仙保健所 ▶保健師や精神科医による相談

大仙保健所 （仙北地域振興局隣り）	☎0187-63-3403	■保健師による相談 【受付時間】 月～金曜日（土・日、祝日除く）午前８時30分～午後５時15分 ■精神保健福祉相談（精神科医師による相談） 毎月１回 午後４時～５時 ※事前予約が必要です。相談日等の詳細は問い合わせください。

つらい時間 一人で抱え込まないで

アルコール依存症の方の場合、相談機関に本人の足が向かないことが少なくありません。相談や受診を勧めることで、かえって関係が悪化し、家族がますます疲れきってしまうこともよくあります。

どうしたらよいか分からない、いろいろやったけどうまくいかない…と感じることは、問題解決の途上では多かれ少なかれ体験することです。それはとても苦しくつらい時間です。そういった時には、一人で抱え込まずに、家族だけで我慢せずに、ぜひ、ほっとスペースに気軽にご相談ください。話すことで問題と距離がとれ、少し客観的になれたり、気持ちがちょっと楽になったりします。少しこころに余裕がもてたら、どうしたらよいか一緒に考えていきましょう。

皆さんのご利用をお待ちしています。

ほっとスペース・カウンセラー
高橋志穂子さん（臨床心理士）