

# 被災地における飲酒について



お酒には、寝つきを良くしたり、不安をやわらげたり、うつうつとした気持ちをまぎらわすのに役立ったりといったよい効果があります。そのため、地震による気分の落ち込みや、こころの傷を、お酒を飲むことで解消したいと考えがちですが、時々、量が増えてからだを悪くしたり、避難所の中で問題になったりすることがあります。

また震災直後は、お酒の問題がなくても、しばらくしてから（およそ1か月）問題が出てくる場合もあります。

自分自身がこまらないような、あるいはまわりに迷惑をかけないような、お酒の飲み方のポイントをまとめてみました。よくわからないことや気になることがありましたらお気軽に近くの保健師に声をかけてください。

## お酒の量や飲む回数が増えていませんか？

大きな災害の後では、お酒の量が増えたり、いつも飲まない人でも飲むようになったりすることが良くあります。お酒は一日あたり日本酒一合程度にとどめましょう。

## 避難所など、まわりに多くの人がいる中で

### お酒を飲んでいませんか？

お酒を飲むと気が大きくなって、話し声も大きくなりがちです。避難所には、震災のショックで音に敏感になっている方や、眠れなくて困っている人がおおぜいいます。避難所での飲酒はやめましょう。またお酒を持ち込むこともやめましょう。

## 不安やうつうつとした気持ちを紛らわすために、

### お酒を飲んでいませんか？

お酒には不安やゆううつな気持ちを和らげる効果があります。しかし酔いがさめると、お酒を飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまう傾向があります。またこのような気持ちの背景に病気が隠れている可能性もあります。このようなときは、まずは保健師や医師に相談しましょう。

## 眠れないときはどうしていますか？

震災後に眠れなくなり、そのためにお酒を飲んでいる人も多いかもしれません。しかし寝る前のお酒は、寝つきを良くする一方で、夜中に目を覚ます原因になります。また毎日お酒を飲んでいると、だんだん寝つきも悪くなり、お酒の量が増える原因になります。眠れない日が続いたときは、お酒に頼るのではなく、保健師や医師に相談しましょう。

## 健康に配慮したお酒の飲み方

- 飲まない日を作って、肝臓を休ませましょう。週に2日は休肝日を。
- 自分のペースでゆっくりと食べながら飲みましょう。
- 自分の適量にとどめましょう。
- アルコール度の高いものは、薄めて飲むなど工夫しましょう。
- 薬といっしょに飲まないようにしましょう。



## 飲酒量（グラム数）の目安

### 【適度な飲酒量】

**20g/日程度**（女性、高齢者はより少ない量が適当）

### 【純アルコール量の算出式】

摂取量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコールの比重)

例:ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量

$$500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$$



## アルコール依存症の自己チェック



- ☐ あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？
- ☐ あなたは今までに、飲酒を批判され腹がたったり苛立ったことがありますか？
- ☐ あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感をもったことがありますか？
- ☐ あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

※判定方法:2項目以上にチェックが入るようでしたら、アルコール依存症の疑いがあります。早めに専門相談機関に相談しましょう。

気になることがあれば、遠慮せずに、早めに相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。

熊本市こころの健康センター

 (096)362-8100(平日 9:00~16:00)

