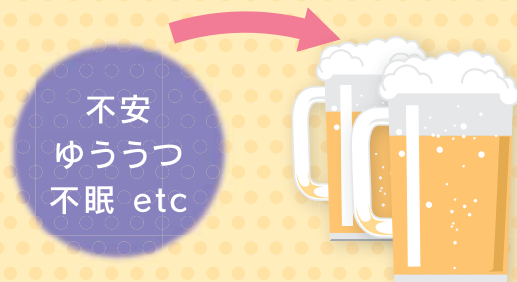


1. はじめに

将来への不安、ゆううつ、眠れないなどの理由で、

お酒の量が増えていませんか？

今まで飲まなかったのに、お酒を飲み始めた方はいませんか？お酒は一時的に気持ちを楽しませてくれます。しかし、酔いが覚めた後に更に心がつらくなることがあります。



お酒は眠りを浅くし、かえって不眠を招いてしまうことが知られています。



眠りが浅い…
落ち込む…

2. お酒との上手な付き合い方

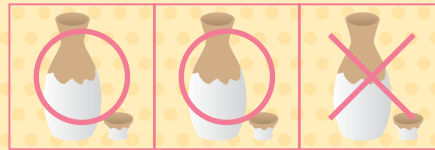
お酒の悪影響を少なくするために、適正な飲み方があります。

●適正飲酒量を守る

(1日純アルコール約20g以下)

●食べながら飲む

●休肝日をとる(3日に一回が目安)



純アルコール約20gのおおよその目安

種類	アルコール度数	飲酒量
ビール	5%	中瓶1本
焼酎	25%	6:4で割って1合
清酒	15%	1合
ウイスキー	43%	ダブル1杯(60cc)
ワイン	12%	200ccコップ一杯

逆に、多量飲酒を続けると健康や生活に様々な悪影響を及ぼします。

多量飲酒=1日純アルコール60g以上

例)

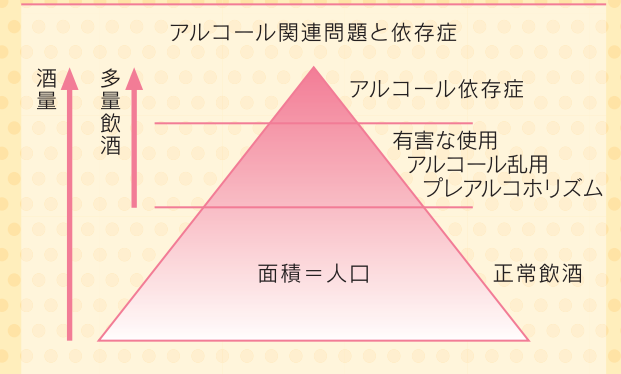


ビール中瓶3本以上 清酒3合以上

3. お酒を飲み続けると…

お酒を多量に飲み続けると、次第に酔えなくなり、お酒の量が増えていきます。

そして、お酒の誘惑に抵抗することが困難となります。(アルコール依存症の状態)



厚生労働省HPより

災害時にはお酒に注意が必要

- 1 災害後、地域の飲酒量は全体的に増加します。
- 2 災害前から飲酒問題をもっていた人は災害後に飲酒問題が悪化します。
- 3 災害前に飲酒問題のなかった人に、災害により飲酒問題が新たに発生するかどうかについては、結論が得られていません。

※久里浜アルコール症センターHPより