

## いきいき健康術 第89回

「その飲み方、大丈夫？  
～忍び寄るアルコール依存症～」

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

今回の担当は、国保京丹波町病院の内科医師横井大祐先生。度が過ぎると依存症などの症状を引き起こすお酒(アルコール)に関するお話です。

忘年会、新年会とお酒の席が増える冬の時期ですが、皆さまはどのような過ごしでしょうか。飲んで楽しく過ごすためのお酒ですが、大きな危険があるのです。

お酒(アルコール)は依存性の強い物質で、精神依存、身体依存のどちらも存在します。多くの量を飲み続けると、体も心も、あなたの全てが酒に支配されてしまいます。具体的には、隠れて酒を飲んだり、酒のために借金をしたり暴力を振るったりします。また、アルコールが抜けてくると、吐き気や嘔吐、動悸や発汗、寝汗や不眠、震え、幻覚といった離脱症状が起こり、酒を求め続けます。

多くの方は、自分がそうなっていることに気づいていません。日本に依存症の人は八十万(疑いは四百四十万人)もいるといわれています。そのうち治療を受けている人はごく一部です。治療は一生酒をやめ続けるしかなく、ちよつと一杯のつもりで飲んでも、たちまち再びお酒に支配されてしまいます。入院して断酒プログラムを受けたり、断酒会に入っ努力を続けたりする方法があります。依存症にならないようにするのが重要で、次のような飲み方をしている人は要注意です。

- たくさん量を飲んでる
- (特に日本酒五合、ビール二千ミリリットル以上)
- やめようと思ったのに飲んでしまう
- 周囲の人に注意されても飲んでしまう
- 朝から飲んでる



内科医師  
横井 大祐 先生(京丹波町病院)

女性や未成年は、さらに依存症になりやすく、少量・短期間で依存症に陥ってしまいます。未成年、飲めない人への飲酒の強要は絶対にだめです。女性は少量でたしなみましよう。

医学的にいわれている適正な飲酒量は、アルコール十〜二十グラム(ビール三百ミリリットル、日本酒百五十ミリリットル程度、女性はその三分の二)です。また、最低一週間に一回は、休肝日を設けましよう。

## お知らせ

京丹波町病院では、平成二十六年四月から土曜日の内科・小児科の午前診療を、毎週行っています。

☎ 86-0220