健康だより

アルコールは依存性を持つ薬物？　否認の病？

アルコール依存症を知ろう

アルコール依存症は、飲酒する人なら男女問わず誰でもかかる可能性のある病気です。患者数は全国で80万人以上といわれていますが、その予備軍も含めると440万人にもなると推定されています。

【問い合わせ先】
健康推進課健康推進係　☎0968(25)7219

アルコール依存症とは？

多量の飲酒を長期間続けることで、次第に酒なしではいられなくなる病気です。大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒を優先しコントロールがきかない状態になります。

酒は「百薬の長」とも「万病のもと」ともいわれています。適量の飲酒は健康に良いといわれますが、多量の飲酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。

誰でもなる可能性

初めは単なる習慣のつもりで酒を飲んでいても、飲まないと気分が晴れず、つい酒に手を伸ばすようになり、そのうち少量では酔うことができなくなってしまいます。

時間や場所を選ばずにどんなことをしても酒を飲みたくなり、飲み始めたらやめられなくなる、といった状態に陥ります。酒がきれると「イライラする」「手が震える」「夜眠れない」「汗をかく」「食べたものを吐く」などの症状（離脱症状）が出てくるので、それを抑えるためにまた飲酒をしています。食事を取らず「飲んでは寝る」習慣を繰り返すこともあります。

多量の飲酒が習慣化してからアルコール依存症になるまでの期間は男性は20年以上、女性はその半分の期間といわれています。

危険な量はどれくらいから？

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、アルコール依存症の発症リスクが少ない「節度ある適度な飲酒」は壮年男性（20～60代）の場合、1日ビール500㎖、日本酒1合弱、25度焼酎100㎖、ワイン2杯程度のどれか1つになります。これが高齢者と女性では半分の量になります。

1日の飲酒量がこの3倍以上で、ビール瓶3本、日本酒3合弱、25度焼酎300㎖、ワイン6杯程度のどれか1つになると「多量飲酒」となり、アルコール依存症になるリスクが高まると警告されています。

アルコール依存症のサインや症状

- □お酒を飲むべきではないときにも「飲みたい」と強く思う
- □飲む前に思っていた量より、飲み始めるとつい多く飲んでしまう
- □いつも手元にお酒がないと落ち着かない
- □数時間ごとに飲酒する「連続飲酒」をする

アルコール依存症の診断には、専門医による診察が必要です。「あてはまるかな？」と思ったらまずは専門医に相談しましょう。

主な離脱症状

軽～中等症	自律神経症状	手の震え、発汗（特に寝汗）、高血圧、嘔気、嘔吐、下痢、体温上昇、寒けなど
	精神症状	睡眠障害（入眠障害、中途覚醒、悪夢）、不安感、うつ状態、イライラ感、落ち着かない
重症		けいれん発作、一過性の幻聴、意識障害と幻覚

サインは出ていないけれども…

連続飲酒、離脱症状は出ていなくても、酒が大好きで体調を崩していてもやめることが出来ない人、いけないと思っていても飲酒運転をして事故を起こしたり、自分や人を傷つけたりといった問題を起こしている人などは、アルコール依存症の一歩手前であるといわれます。

回復と社会復帰が可能

適切な治療を受けて回復すると「体調が改善する」「家計の支出を軽減できる」「家族や周囲の人の生活が改善される」「眠りが深くなり、朝目覚めがよい」など、さまざまな生活環境の変化がみられます。

日頃から「1週間に1～2日は飲まない日（休肝日）をつくる」という習慣を身につけ、新年会といった飲酒する機会も多いこの時期に、自分の飲酒量を見直してみませんか。

週に1日は休肝日！

「血糖下げようセミナー」参加者募集！

自分に合った血糖を下げる方法を学び、実践していく全4回のセミナーです。

とき　1月24日㈭～3月14日㈭　午前9時～11時（受付：午前8時30分～）

ところ　菊池養生園保健組合菊池広域保健センター

内容

【第1回】　1月24日㈭
▼テーマ：体としくみ ▼内容：「食事負荷試験」で朝食後の1、2時間後に血糖測定を行い、血糖値の変化を見てみよう。

【第2回】　1月31日㈭
▼テーマ：運動 ▼内容：「糖が燃えるカラダとは」糖を下げる効果的な運動（速歩・筋トレ）について

【第3回】　2月7日㈭
▼テーマ：食事 ▼内容：糖を上手にコントロールするための食事のコツ

【第4回】　3月14日㈭
▼テーマ：総括 ▼内容：検査結果で3カ月の成果を見てみよう

※初回と最終回の前に血液検査・身体計測・体組成測定を行います。

料　金　千円（全4回分）

定　員　30人

対　象　市内在住で空腹時の血糖が100㎎／dl以上の人、HbA1c 5・6％以上の人、糖尿病の予防や治療に関心のある人

※糖尿病治療中の人はセミナーの参加について主治医にご相談ください。

申込方法

菊池市役所健康推進課、各支所市民生活課または菊池養生園にある申込用紙に記入してお申込ください。申込者には、後日詳しいご案内を送ります。

問菊池養生園保健組合
☎0968(38)2820
担当：田中・木庭

献血にご協力ください

とき　2月4日㈪
午前9時30分～11時
午後0時15分～4時

ところ　菊池市役所本庁舎

内容　400㎖献血

薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますので、ご相談ください。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

11月7日・29日の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。（敬称略）※行政区は健診日時点

冨田紗代（菊）上町
古庄弥咲（菊）上町
上野陽葵（菊）栄町
柴田晏朱（菊）北原
栗原貴幸（菊）高野瀬
渋谷　榛（菊）高野瀬
中満茉里（菊）高野瀬
小山ひかり（菊）片角
堀井美月姫（菊）片角
兵藤奏汰（菊）野間口
出口楓河（菊）東原
鹿子木真緒（菊）北宮
永井朔磨（菊）上西寺
早木悠真（菊）北古閑
中原拓海（菊）広瀬
甲斐謙斗（七）上水次
出口　航（七）菰入
上村美緒（七）間所
松﨑りあ（旭）姫井
中村銀二朗（旭）川下
片山温喜（旭）あさひが丘住宅
坂本　愛（旭）あさひが丘住宅
山下杏莉（泗）北住吉
田中望来（泗）永出分
梁池琥十乃（泗）富
小池聡介（泗）富の原中央
中川晴道（泗）富の原中央
家入明生花（泗）富の原東
合志和航（泗）富の原北
福山千凛愛（泗）北原団地
谷川夢姫（泗）桜山三
増永　輝（泗）堂迫団地

むし歯を予防するためには

❶むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き ❷甘いものを減らしたおやつの工夫 ❸歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。