



## アルコール依存症に注意 お酒との付き合い方

酒は百薬の長と言われる反面、飲みすぎはアルコール依存症や、がん、うつ病、脳の萎縮など、ほぼ全身に悪影響を及ぼします。同時に、家族関係や仕事に深刻な問題を招くこともあります。最新の調査では全国で約100万人のアルコール依存症者が、その背後に約1000万人の多量飲酒者がいると推計されています。

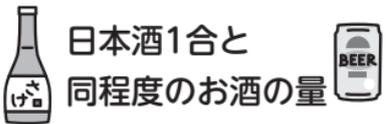
では、適切な飲酒とはどのようなものでしょうか。1日当たり日本酒で1合程度が節度ある飲酒とされており、危険が少ないと考えてよいでしょう。1日当たり2合以上は生活習慣病のリスクを高めるため減酒が必要です。1日

当たり3合以上は危険な多量飲酒となり、事故やさまざまな社会問題を引き起こします。

お酒に含まれるアルコールは依存性のある薬物です。不適切な飲み方を続けると、やがてアルコール依存症になることがあります。

アルコール依存症には、お酒が欲しくてたまらなくなる、飲みだすと止まらない、お酒が切れてくると身体症状が出てくる、といった特徴が見られます。このような場合は断酒が必要です。

しかし、なかなか一人で断酒することは難しいので専門の治療機関の受診や自助グループへの参加をお勧めします。お酒のことで困っている場合は一度保健所に相談してみましよう。



### 日本酒1合と 同程度のお酒の量

種別	アルコール濃度	純アルコール量
清酒 1合・180ml	15%	22g
ビール 500ml	5%	20g
ウイスキー 60ml	43%	21g
25%の焼酎 100ml	23%	20g
ワイン 200ml	12%	19g
7%の チューハイ 350ml	7%	20g

吹田市医師会

谷口隆