健康メモ

お酒と正しく付き合うには？

仕事や学校での新しい生活、気候の変化に加え、新型コロナウイルス感染症の拡大による感染への不安や外出自粛等の影響など、ストレスのかかりやすい状況が続いています。

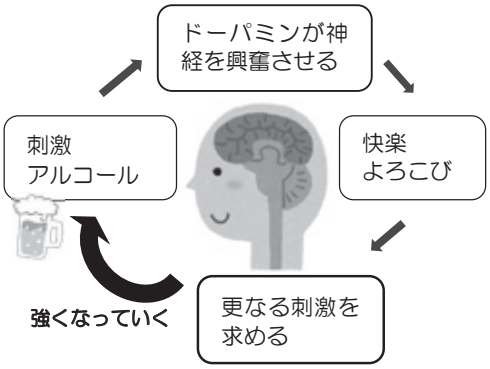
ストレス解消法に飲酒を選ぶことも多いと思いますが、正しいお酒との付き合い方をご存じですか？

【お酒が引き起こす作用】

お酒の成分であるアルコールは血液に入って脳内に到達するとドーパミンというホルモンが神経を興奮させます。ドーパミンは、喜びや達成感を味わった時に分泌されますが、飲酒によっても同じ作用が手軽に得られます。

しかし、多量の飲酒が続くと、その感覚に慣れて耐性ができるため、以前のような気分の高揚を求めて飲酒量が増え続け、だんだんとお酒がやめられなくなっていきます。

一方で、気分を落ち着かせるセロトニンというホルモンが飲酒によって減ってしまうため、飲酒量が増えると結果的にストレス解消にはならず気分が落ち込んでいくようになります。



週に２日連続で休肝日をつくりましょう

【お酒の飲みかたを再確認しましょう】

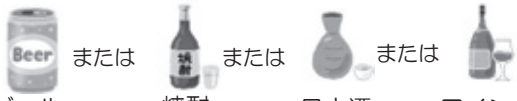
①適量を守る

１日の適量の目安は

純アルコール※20ｇです。

※アルコール摂取量の基準となるお酒の単位

純アルコール量 20gを超えない飲酒量



ビール 500mL（1 缶）　焼酎 1 合弱　日本酒 1 合　ワイン グラス２杯

②睡眠薬代わりにしない

寝る前の飲酒は寝つきが良くなると言われますが「睡眠の質」は悪くなり、眠りも浅くなります。

③誰かと一緒にお酒を飲む

ストレスを感じているときに一人で飲むお酒は、つい考え込んでしまい、気分転換になりにくいものです。

感染症予防対策としてオンライン飲み会を活用するなど、時間を決めて楽しみましょう。

～知っておいてほしい『アルコール依存症』～

飲酒へのコントロールを失う『アルコール依存症』は「意志が弱いからなる」のではありません。アルコールの持つ「依存性」の作用が原因で、お酒を飲む人なら誰でも発症する可能性があります。発症すると日常でのトラブルが増え、お酒中心の生活となるため、家族や周囲との関係が壊れてしまうこともしばしば起こります。

適量以上の飲酒は、ときに周りの人を巻き込む問題へと発展します。

アルコールに関連した悩み、または家族や身近な方に気になるひとがいるときは、一人で抱え込まず、保健師までご相談ください。

【保健師　後藤　汀那未】