

アルコール

飲むなら守ろう適正飲酒
必ず作ろう休肝日



目標

- ・ 多量に飲酒する人の減少
- ・ 未成年の飲酒をなくす
- ・ 妊婦の飲酒をなくす

これまでの主な取り組み

- ・ アルコール依存症、急性アルコール中毒、肝疾患などが飲酒に起因する健康障害であることを知らせた。
- ・ リーフレットを作成したり、イベントでアルコールパッチテストを実施したりして、適正飲酒を勧奨した。
- ・ 児童、生徒、保護者に対して、未成年者のアルコールの害を伝えた。
- ・ 妊婦相談などで妊婦やその家族に対して、胎児へのアルコールの害について伝えた。

主な目標項目の達成状況

(達成度：◎目標値に達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

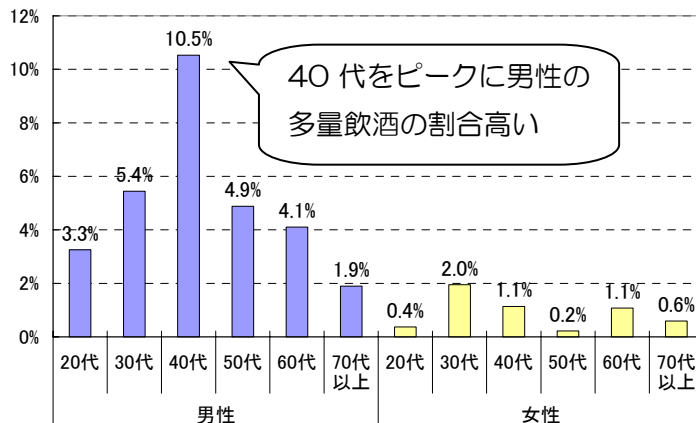
	策定時	現状値	目標値	達成度
多量飲酒者*の割合※1	男 4.2% 女 0.4%	男 4.8% 女 0.9%	男 3.2% 女 0.2%	×
妊婦飲酒者の割合※2	20%	4%	0%	○

データ出典 ※1 市民アンケート調査 ※2 妊娠届出時アンケート調査

(すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は P.115 から掲載しています)

*多量飲酒者・・・1日あたり平均で日本酒に換算して、3合以上飲酒する人

日本酒 3合=ビール大ビン 3本=ワイン 600ml=焼酎 1.8合(うすめずに 330ml)=ウィスキーダブル 3杯(うすめずに 180ml)



多量飲酒者の割合

(平成 19 年度健康市民おかやま 21 中間評価アンケート調査)

現状と課題

- ・ 多量飲酒者は減少していない。
- ・ 働き盛りの年代で多量飲酒者の割合が高い。
- ・ 妊婦で飲酒している割合は減少している。
- ・

今後の重点項目

- ・ 適正飲酒について正しい知識を持っている人の増加
- ・ 多量に飲酒する人の減少
- ・ 未成年者の飲酒防止対策の強化

今後の取り組み

- ・ 飲酒による健康障害やその対処についての正しい知識を広げる。
 - 適正飲酒 10 か条を広める。
 - ホームページを通じて情報提供する。
- ・ 壮年期の人へ、職場や家庭を通じて多量飲酒の弊害や適正な飲酒について伝える。
- ・ 未成年者の飲酒の害について、地域や学校などで広く知らせる。

～知っていますか アルコールの害～

多量飲酒の身体への影響

多量飲酒を続けているとアルコール依存症になる危険があります。また、肝障害、膵炎、がん、脳の萎縮、高血圧など全身に症状として現れてきます。

未成年者の身体への影響

未成年者はアルコール分解能力も大人に比べて未成熟です。未成年者の飲酒は脳細胞への悪影響や性ホルモンを出す臓器の機能を抑制するなど、健全な成長を図る上で大きなマイナスとなります。

妊娠中の胎児への影響

お母さんの体内に入ったアルコールは、胎盤を通じて赤ちゃんの中に入ります。アルコールは赤ちゃんの成長とくに脳神経細胞の発達を妨げます。

適正飲酒 10 か条

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 笑いながら共に楽しく飲もう | 6 人に酒の無理強いをしない |
| 2 自分のペースでゆっくりと | 7 くすりと一緒には飲まない |
| 3 食べながら飲む習慣を | 8 強いアルコール飲料は薄めて |
| 4 自分の適量にとどめよう | 9 遅くとも夜 12 時で切り上げよう |
| 5 週に2日は休肝日を | 10 肝臓などの定期検査を |

(社) アルコール健康医学協会 (<http://www.arukenkyo.or.jp>)

アルコールは深い眠りをさまたげます！

お酒を飲むと眠くなる人がいます。このため、眠り薬代わりに寝酒をする人もいますが、ここに大きな落とし穴が…。お酒を飲むことでかえって目がさえ、夜間後半に何度も目を覚ます中途覚醒や、朝早く目が覚めてその後眠れなくなる早朝覚醒が多くなります。睡眠薬代替りの寝酒は、睡眠の質を悪くするのです。また、アルコールを連用することに慣れが生じ、同じ量では寝付けなくなってしまい、アルコールの飲酒量が増えているなど留意が必要です。十分な睡眠を確保するためにも、眠る前の飲酒は避けましょう。

