

# はあとぽーと通信震災コラム

## ～お酒の飲み方に注意しましょう～

東日本大震災から4年以上の月日が経ちました。これだけの年月が経ちますと、心身のストレスは、震災のストレスからくるものなのか日常生活のストレスからくるものなのか、区別がつかなくなってきます。実際はこの間に線を引き区別をすることは難しいです。なぜなら、現在の私たちの日常生活から震災という経験を完全に切り離して考えることはできないからです。それだけ私たちのなかには震災の経験というものは強く刻み込まれています。そのようななかで、震災の影響とは関係ないようなことが、実は震災の影響を強く受けて起こっているということがあります。

その代表的なものとして、本号で特集された多量飲酒があります。今までの災害の被災者の調査でも、被災者の多量飲酒が増えたと報告されています。実際、仙台市における被災者の多量飲酒は目立ってきています。

また、今この時期は、仮設住宅から、新しい住まいへ転居してゆく時期です。恒久的な住宅に転居をすると、多量飲酒が、外部の人から見えにくくなり、飲酒量のさらなる増加や多量飲酒状態の顕在化をきたしやすくなります。そういったことから、お酒の飲み方には強く注意をする必要があります。

## “ひきこもり講演会のご案内”

- 講師 「ひきこもりからの回復 - 今からできるひきこもり脱出法」  
北里大学大学院医療系研究科教授(精神科医) 生地 新 先生
- 日時 平成 27 年 11 月 28 日 (土) 13:00 ~ 15:00 (開場 12:30)
- 場所 仙台市子育てふれあいプラザ のびすく泉中央 4 階ホール  
住所: 仙台市泉区泉中央 1 丁目 8-6
- 定員 180 名 (先着・事前申し込みは不要です)
- その他 入場無料

駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

ひきこもりでお困りの方や支援されている方に向けて、ひきこもっている方の状態や対応についてお話しいただく予定です。ぜひご参加ください。

### こころの相談

たとえば、  
 ・職場での対人関係に悩んでいる。・学校で友だち関係に悩んでいる。  
 ・子どもが家にひきこもっている。・家族の問題で悩んでいる。  
 …など、さまざまなこころの悩みについてご相談をお受けします。

#### 【来所相談(予約制)】

仙台市民の方が対象です。  
**電話 022-265-2191** (平日午前8時半～午後5時)

#### 【電話相談】

- はあとライン(平日午前10時～12時、午後1時～4時)  
電話 022-265-2229
- ナイトライン(年中無休、午後6時～10時)  
電話 022-217-2279

### 精神科デイケア

グループでの活動を通じ、生活リズムを整えたり、対人関係の改善を図ったり、体力や集中力をつけたりします。うつ病で休職中の方を対象としたリワーク準備コースも行っています。

※仙台市民の方(15歳以上、ただし中学校に在籍している方を除く)が対象です。詳細はお問合せください。

### 退院・処遇改善請求電話

精神科病院に入院中の方からの仙台市精神医療審査会への退院請求および処遇改善請求を受け付けます。

**専用電話 022-265-2235** (平日午前8時半～午後5時)

※夜間、土休日等は留守番電話で対応しております。翌平日に担当者が確認のお電話を差し上げます。

No.50

# はあとぽーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

URL (ホームページのアドレスが変わりました)  
<http://www.city.sendai.jp/d01/heartport.html>

発行 2015年9月15日  
 編集 仙台市精神保健福祉総合センター  
 (はあとぽーとと仙台)  
 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6  
 電話 022-265-2191

## 目次

- P1～2 特集 アルコールの「ワナ」にはまらないために
- P3 「こころの病気の基礎知識 ④ アルコールとうつ病の関連について」  
ここまるのゲートキーパー講座「ひとりで悩んでいませんか？」
- P4 コラム「震災後のこころのケア」 「ひきこもり講演会」のご案内

## 特集 アルコールの「ワナ」にはまらないために

日本には、一日に60g(純アルコール量として)以上飲酒していた多量飲酒の人は860万人、アルコール依存症の疑いのある人は440万人、治療の必要なアルコール依存症の患者さんは80万人いると推計されています。依存症は習慣的に飲酒する人ならば、誰でもかかる可能性のある病気です。あなたのお酒は適量かチェックをしてみましょう。

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	酎ハイ (7%)	焼酎・泡盛 (25%)	ワイン (12%)
1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合 (180ml)	グラス1杯 (120ml)
2.2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	3.6 ドリンク	1.2 ドリンク

※飲酒量の単位を「ドリンク」と言います。 ※%はアルコール度数を示します。  
 「純アルコール10gを含むアルコール飲料」=「1ドリンク」です。

上の表を参考に、あなたが1日何ドリンク飲んでいるかを計算してください。

### 〈結果〉

6 ドリンク以上

**多量飲酒です。** 多量飲酒が習慣化してしまうと、がんや脳萎縮など、体に深刻なダメージを与えるだけでなく、アルコール依存症になる危険性があります。

(男性)4 ドリンク以上  
(女性)2 ドリンク以上

**過剰です。**  
 このままの飲酒を続けると、生活習慣病などの発症リスクが高まります。節酒する方法を考えましょう。

(男性)2 ドリンク以下  
(女性)1 ドリンク以下

**適量です。**  
 女性や高齢者の場合は、中年男性よりもお酒に弱いので、1/2の量を目安にしましょう。

**ナイトライン**  
 (022) 217-2279  
 時間 18:00~22:00

**こころの健康について**  
**電話でご相談ください。**

**はあとライン**  
 (平日のみ)  
 (022) 265-2229  
 時間 10:00~12:00 13:00~16:00

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下

適量を守り、楽しく健康に飲みましょう。

2. 女性・高齢者は少なめに

女性や高齢者は、中年男性に比べ、健康に害を与えたり依存につながりやすいので、飲酒量を控えることをおすすめします。1日350mlの缶ビール一本以下が目安です。

3. 赤型体質も少なめに

日本人の約半数は、少量の飲酒で顔が赤くなったり、心臓がドキドキします(赤型体質)。あてはまる方は、アルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいため、飲酒は控えめにしましょう。

4. たまに飲んでも控えめに

飲む回数が少なくても一度に大量のお酒を飲むと、判断力が鈍り事故を起こしやすくなったり、病気の危険性が増したり、お酒への依存を進行させます。

5. 食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり一気に飲みをすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり時には急性アルコール中毒を引き起こします。濃いお酒は薄めて飲んだり、食事を挟みながらゆっくりと飲みましょう。

6. 寝酒は極力控えよう

寝酒(眠りを助けるための飲酒)は、睡眠を浅くするばかりでなく、不眠やうつ病を悪化させる原因にもなります。お酒は寝る3時間前までには飲み終わるとよいでしょう。

7. 週に2日は休肝日

毎日飲むと肝臓に負担をかけます。週に2度はお酒を飲まない日を作り、肝臓を休ませましょう。そうすることでお酒への依存も予防できます。

8. 薬の治療中はノーアルコール

お酒と一緒に薬を飲むと、薬の効き目が強くなりすぎたり、弱まってしまうことがあります。また精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を早めてしまいます。

9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール

飲酒後に入浴や運動をすると、酔いが回りやすくなって怪我をしたり、不整脈や血圧が急激に上がったり下がったりすることがあり危険です。

10. 妊娠・授乳中はノーアルコール

妊娠中の飲酒は流産や早産の危険が増え、胎児の発達を妨げます。またアルコールは授乳中の母乳に入り、乳児に悪影響を与えます。

11. 依存症者は生涯断酒

依存症者は、飲酒のコントロールができません。断酒していても少量飲んだだけで、すぐに依存症に戻ってしまいます。断酒を続けることが唯一の回復方法です。

12. 定期的に検診を

定期的に健康診断を受けて、肝機能検査などで、飲み過ぎているかチェックしましょう。



アルコール家族ミーティング

はあとぼーと仙台では、お酒の問題の支援方法として、アルコール家族ミーティングを原則毎週1回実施しています(月初めはお休みです)。お酒の問題で悩むご家族や関係者を対象に、医師を始めとする専門のスタッフがお手伝いをします。

家族が、お酒について正しい知識を学び、お酒で問題を起こす人との適切な距離をとれるようになることが、本人の回復や家族の健康にとっても大切です。また、他の参加者の話をきいて自分の対応を振り返ったり、今後の関わり方のヒントを得ることができます。

参加を希望される方は、はあとぼーと仙台もしくは、お住まいの区の保健福祉センター障害高齢課にご相談ください。

こころの病気の基礎知識④

『アルコールとうつ病の関連について』

- アルコール依存症とうつ病が合併する割合は高く、アルコール依存症とうつ症状が見られる場合やうつ病が先で後からアルコール依存症になる場合に分かれます。
- うつ病とアルコール依存症の合併には、①うつ病の症状である憂うつ気分や不眠を緩和しようとして飲酒した結果、依存症になった場合や、②長期の大量飲酒がうつ病を引き起こすなどが考えられますが、いずれの場合も、飲酒を控える必要があります。アルコール依存症とうつ病が合併した場合は、断酒することは不可欠ですし、うつ病が先行している場合でも、抗うつ薬や抗不安薬といった薬物療法を行なう上でも飲酒は避ける必要があります。

- また、うつ病と自死との関連が強いことは広く知られていますが、実はアルコールとも強い関係があり、自死で亡くなられた方のうち1/3の割合で直前の飲酒を認めた報告もあります。飲酒が「絶望感・孤独感といった心理的苦痛を増強する」ことや、「自分に対する攻撃性、衝動性を高める」、「心理的な視野を狭めて自死を防ぐために有効な対処方法をとれなくなる」ことなどが、自死との関連が強くなっている要因として考えられています。
- うつ病とアルコール依存症のいずれも、背景には精神的な辛さや、生活の困難さなどを抱えた末の結果としてとらえる必要がありますので、そうなる前に身近な方や専門の相談機関などに、自分の悩みを打ち明けてみると役立ちます。

ひとりで悩んでいませんか?

\*\*\* 9月10日~16日は、「自殺予防週間」です \*\*\*

自殺予防週間は、自死や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自死の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法等について理解の促進を図ることを目的としています。

「いつもと違う」のはこんな時 自死の危険を表すサイン

- うつ病の症状が出てくる(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- 原因不明の体調不良が長引く
- アルコールの量が増える
- 生活の安全や心身の健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、失業する
- 職場や家庭内で居場所がない、サポートが得られない
- 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産など)を失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 「死にたい」と口にする
- 自殺未遂におよぶ

周りの人ができる4つのポイント

- 1. 気づく・声をかける**  
いつもと違うなと感じた時は、声をかけてみましょう。そして、心配していることを伝えましょう。
- 2. 話を聴く**  
じっくりと話を聴き、つらい気持ちをそのまま受け止めましょう。なかなか言葉に出来ないときは、そばにいて本人の言葉を待ちましょう。
- 3. つなぐ**  
早めに専門家などに相談するように促しましょう。なかなか決心がつかないようときは、相談に同行するのも1つの方法です。
- 4. 見守る**  
何かあったらいつでも相談にのれることを伝えましょう。

心の健康づくりキャラクター 「ここまる」からのメッセージ

自ら命を絶つことを考えている人は、言葉にしなくても多くのサインを出しています。一人ひとりが周りの人の変化に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守ることが大切です。



プロフィール

- ・名 前: つなぐま科・ここまる
  - ・誕生日: 平成24年12月19日
  - ・性 別: 男女決めず中性的な感じ
  - ・趣 味: アロマテラピー、長風呂、ウィンドウショッピング
  - ・特 技: こころのキャッチボール
  - ・好きな食べ物: 芋煮、お湯、スイーツ
  - ・好きなスポーツ: バドミントン
- ※若年層向け普及啓発活動「YELL」に参加している学生さんたちが考えました