

相談できるところ

〇こころの健康相談統一ダイヤル (0570-064-556)

各都道府県・政令指定都市が実施している「心の健康電話相談」等の公的な電話相談事業に全国共通の電話番号を設定することにより、全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。

平成30年4月現在、全都道府県・政令指定都市（札幌市、さいたま市、川崎市、京都市、大阪市、堺市、神戸市、熊本市）

〇全国の精神保健福祉センター一覧

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

又は

自治体名+精神保健福祉センター 

で検索できます

〇全国市民活動センター情報

東京ボランティアセンターに
全国のNPO法人情報があります。

<https://www.tvac.or.jp/area/directory40.html>

上記URLのQRコード



会のご案内

Tel 080-4690-1460
平日：16:30～20:00
祝祭土日：10:00～18:00

メールアドレス
PC alkk_info@ab.auone-net.jp

ホームページ
<https://alkk.jimdofree.com/>



私たちは
「ハルくん全国プロジェクト」
を応援しています



印刷：2018年11月 初版

お酒の 「あるある」 豆知識

あなたの飲み方平気かな？

アルコール依存症の
啓発活動を行う会
(AIKK～アルク)

皆さんはお酒に関する色々な効用を表す言葉を知っていると思います。

例を挙げると

- お酒は百薬の長
- 手軽に使える睡眠薬
- 人間関係をスムーズにする潤滑油
- 不安やイライラ等のストレスを解消する特效薬

自分もこれ「あるある」という人はいませんか。チョット待ってください。

例えば

- お酒は百薬の長

右のグラフを見てください。

これは「1日の平均アルコール摂取量と死亡率との関係」です。

これを見ると1日20g以下だと確かに死亡率は低くなります。

「20g ってどのくらいのお酒？」

ビールで500ml缶1本、日本酒だと1合弱です。あなたにとってお酒は「百薬の長」になりますか？

- 手軽に使える睡眠薬

お酒を飲むほどに体はアルコールに強くなり、同じ酔いを得るために必要なアルコールの量は増えていきます。お酒を睡眠薬代わりに常用すると酒量が段々と増えていく可能性があります。

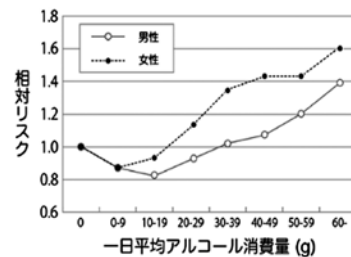
そのほかの項目も同じです。

飲みニケーションも飲んでいるうちに脳が働かなくなり、言動も相手の気持ちなどを考えなくなっていきます。

これはお酒の席での色々なハラスメントや、言っではまずいことへの歯止めが利かなくなることにつながります。

ここでなにか気付きますか？

上に掲げたお酒の効用の多くは「問題解決の手段としてお酒を利用する」ものです。



このような問題は日常的に起こることが多く、その解決のための飲酒も日常的になっていきます。

これは再度言いますが「体はアルコールに強くなり、同じ酔いを得るために必要なアルコールの量は増えていきます」。

また、お酒による問題解決は根本的な解決ではなく対処療法的な解決方法であることも忘れないで頂きたいと思います。

問題解決のために必要なのは何でも相談できる人を見つけることです。

それが個人でなくとも「行政機関」や「市民団体」の「サークル」等もあります(巻末参照)。

それを利用するのも問題を一人で抱えず、手放すために大切なことだと思います。

私たちの多くはこの様に手段としてお酒を利用していた人が大勢います。只、何時からか分かりませんが手段であった飲酒が目的に変わっていき、この病気になるりました。

最後に。

妊娠中の飲酒は胎児への影響が大きく「絶対にお酒は飲まないこと」と言われているのはご存知のことと思います。

貴女はどのようなきっかけでお酒をやめますか？

- 妊娠の可能性があるときは、妊娠していないのを確認するまで。
- 子作りの計画を立てそれを実践し始めたとき。
- 自分で気付いたときや医師からの懐妊の診断がなされたとき。

答えではありませんがお酒が胎児へ及ぼす影響は、受精し着床後から数か月の細胞分裂が一番盛んなときほど大きいと言われています。自分での気付きや、医師からの懐妊の診断以前に対応を取ることが大切だと思います。

(アルコールの胎児への影響は着床前でもあるという学説もあるようです。)

こんなこととか自分に「あるある」ことに十分な注意を払ってお酒を楽しんでください。

このリーフレットはあなただけでなく、ご家族、友人、職場の方など多くの方と読み合わせて頂ければ幸いです。