

アルコール依存症にならないために 見直そう、お酒との付き合い方

アルコール依存症の患者数は全国で80万人以上といわれており、酒を飲む人は誰でも依存症になる可能性があります。控えたいと思ってもつい飲み過ぎてしまう、毎日飲んでしまうという人は注意が必要です。

アルコール依存症の怖いところは、酒を飲む量や時間、状況を自分でコントロールできなくなることです。依存症になると飲酒量が増えることでさまざまな体の病気を引き起こすほか、イライラや不眠の原因になったり、社会的に孤立したりすることもあります。さらに本人が依存症だと気付かないことや、認めたがらない場合もあります。そのことで支援する家族が心身ともに疲弊してしまうなど、本人だけでなく周囲にも悪影響を及ぼします。

《依存症にならないための3つのポイント》

①休肝日をつくる

週2日以上、連続して休肝日をとるのが理想的です。周囲にも宣言して協力してもらい、休肝日は酒以外のリフレッシュの時間にしましょう。

②寝酒や深酒はしない

寝酒は深い眠りを妨げる原因になります。寝る2時間前までに切り上げて、気分がよくなる程度の「ほろ酔い」でストップしましょう。

③目安を守りゆっくり楽しむ

酒を飲むときはまず食べ物でお腹を満たしてか

ら、ゆっくり飲むのがポイントです。1日の飲酒量の目安は、ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、チューハイなら350ml程度で、女性はこの半分です。アルコール度数が9%以上のストロング系チューハイは、350mlで適量をはるかに超えてしまいます。ウイスキーや焼酎などの強い酒も薄めて飲みましょう。

《一人で悩まずに相談を》

アルコール依存症は早期発見、早期治療が大切です。基本的に断酒する以外に回復する方法はありませんが、依存症になると脳の働きに異常を来すため、自分の意志だけではやめることはできません。そのため周囲の正しい理解と、適切な治療や支援が必要です。本人や家族だけで解決しようとせずに、まずは保健センターやかかりつけ医に相談しましょう。

《依存症についてもっと知りたい人は》



酒との付き合い方が分かる本を、図書情報館で貸し出しています。依存症について詳しく学んでみませんか

1月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：12(木)・26(木)の午前10時～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089(925)5110

●行政相談

日時：10(火)の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：17(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

※12月30日(金)、31日(土)、1月2日(月)、3日(火)は午前9時～午後6時

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
1(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
2(月)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
3(火)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
8(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
9(月)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
15(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
22(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
29(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

1月の健康カレンダー

●母子保健

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
17(火)	午後1時～1時15分	内子保健センター	令和4年4月・5月生まれ

2歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
26(木)	午前9時30分～10時	内子保健センター	令和2年10月・11月生まれ

育児相談

日	受付時間	場所	対象
11(水)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
12(木)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
16(月)		内子保健センター	

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155