

「飲み過ぎて後悔」「飲酒を心配された」は、依存症かも—— 酒との付き合い方を見直しませんか

WHO（世界保健機関）は、アルコールは30種類以上の病気の原因になると報告しています。春は会食の機会が増える時期です。改めて酒との付き合い方を考えてみませんか。

厚生労働省の「飲酒ガイドライン」では、一日当たりの純アルコール量の目安は男性40g、女性20gまでとしています。ただし年齢や体格、体質によってもリスクは異なります。まずは自分がどれくらいアルコールを接種しているか把握することから始めましょう。

接種した純アルコール量と、分解にかかる時間が分かるツール「アルコールウォッチ」▶



《酒と上手に付き合うための注意点》

- ▶ アルコールの吸収を穏やかにするため、食事をしながら飲む
- ▶ 水を一緒に飲み、脱水を予防する
- ▶ 時間を決める、グラスが空いてから注文するなど、飲み過ぎないためのルールを作る
- ▶ 揚げ物や塩分の多いつまみは控える
- ▶ 寝酒は寝つきを悪くし、睡眠の質を下げるのでしない
- ▶ 飲酒後の入浴やサウナ、運動は避ける
- ▶ 週に2日は休肝日をつくる

《命に関わる「アルコール依存症」》

アルコール依存症は、飲酒を続けることで耐性や依存が生まれ、飲酒を制御できなくなる病気です。身体だけでなく仕事や人間関係の問題も引き起こし、自殺につながるケースもあります。周りに迷惑をかけずに飲んでいても、飲酒をコントロールできなければ依存症といえます。適切な治療をすれば回復する病気ですが、本人や家族が「意志が弱いせいだ」「相談したら責められるのでは」と考え、専門機関につながりにくいといわれています。相談は保健センターでも受け付けているので、自分や家族だけで抱え込まず、気軽にご相談ください。

《アルコール依存症テスト「CAGE」》

- 2つ以上の該当で依存症の疑いがあります。
- ① 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがある
 - ② 他人があなたの飲酒を非難するので気に障ったことがある
 - ③ 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある
 - ④ 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治したりするために、迎え酒をしたことがある

4月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：16(木)の午前10時30分~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：14(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：21(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

●人権相談

日時：14(火)の午前9時30分~正午
場所：内子町林業センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
5(日)	おおくぼ子どもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
12(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
19(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
26(日)	大洲ななほしクリニック	0893(25)7710
29(水)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●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)

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●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

4月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

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

1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
16(木)	午前9時30分~10時	内子保健センター	7年2月・3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
24(金)	午前9時~9時30分	内子保健センター	6年2月・3月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
28(火)	午前9時45分~10時	内子保健センター	7年12月、8年1月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155