

すこやかハート

北九州

保健福祉の情報をお伝えします

お酒に関する問題を知ろう！

問 保健福祉局健康推進課

☎582・2018

■アルコールによる健康障害とは？

アルコール依存症をはじめとする、不適切な飲酒多量の飲酒、未成年者・妊婦の飲酒などへの影響による心と体の障害です。本人だけでなく、関連して起こりうる飲酒運転や暴力、自殺など家族や職場へも深刻な影響と重大な社会問題を生じさせます。その対策として、国は「アルコール健康障害対策基本法」をつくりました。

■アルコールの心と体への影響

アルコールは上手に飲めばコミュニケーションを潤滑にし、暮らしを楽しむしてくれます。しかし、アルコールには強い依存性があり、飲み過ぎが続くと、心や体にさまざまな問題が生じます（左表参照）。

心の問題	体の問題	社会的な問題
アルコール依存症	脳の萎縮、心筋症	飲酒運転
不眠症、うつ病	肥満、痛風	仕事の能率低下
幻覚、妄想	脂肪肝、肝炎、肝硬変	家族関係の悪化
意識障害	高血圧、糖尿病	暴力、育児放棄、虐待
認知症	咽頭・食道・乳・胃・大腸がん	経済問題

■未成年者や女性はアルコールの害を受けやすい

未成年で飲酒をし始めると、脳の発達を妨げ、短期間でアルコール依存症になる危険性が高くなるため、未成年者飲酒法で禁止されています。

女性は男性より短期間、少ない量でアルコール依存症や肝障害になりやすく、飲酒によって乳がんのリスクも高まります。

■妊娠中・出産後の飲酒はやめましょう

妊婦が飲酒すると、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に流れ込み、赤ちゃんの脳や体に重大な影響が生じ、知的障害や発育不全の発症率を高めます。また、授乳中に飲酒すると母乳を通じて赤ちゃんもアルコールを摂取することになるので、授乳期間中も飲酒は避けましょう。

■適正飲酒のすすめ

生活習慣病や健康へのリスクが少ない適正飲酒の基準量は純アルコール量20gです。

〈純アルコール量20gとは？〉



本市の健康づくり実態調査（平成23年）では1回に「1日の基準量の2倍以上飲む」市民の割合は男性37.7%、女性18.8%で男女ともに全国の平均値を上回っていました。がんや生活習慣病、アルコール依存症などの予防のために適正飲酒量を守りましょう。

■飲酒運転防止のために、飲酒量と消失時間を考えましょう！

純アルコール20gが体から消失するには約4時間かかります（例えば500mlの缶ビール2本を飲酒した場合は消失に8時間が必要）。アルコールが消えるまでの間に車を運転すると飲酒運転になります。車を運転する場合はアルコールの消失時間を考えましょう。

■アルコール依存症は病気で

脳の働きがアルコールに阻害され、自分でお酒の飲み方をコントロールできない病的な状態をアルコール依存症といいます。アルコール依存症は回復可能な病気です。医療だけでなく、断酒のための自助グループもあります。適切なサポートを受けながら断酒に取り組みましょう。



特定健診の受診を忘れずに

生活習慣病を予防するため、北九州市国民健康保険に加入している40～74歳の人に、無料の特定健診を実施しています。今年度、まだ受診していない人には「特定健診のごあんない」のがきを11月上旬に送付していますので確認してください。受診には国民健康保険証と5月に対象者に送付した無料受診券が必要です。無料受診券の利用期限は来年3月31日まで。受診可能な医療機関や無料受診券の再発行など詳細は保健福祉局健康推進課☎582・2018へ。

平成28年度北九州市国民健康保険 特定健診

無料受診券

受診の際は、この「受診券」と「国民健康保険証」をお持ちください。

受診券の有効期限は平成29年 3月31日 までです。

今年度中に75歳になられる方は、75歳の誕生日を迎える前日まで有効です。

詳細については、問診の資料をご覧ください。

※治療中の方も受けることができます。

・北九州市国民健康保険以外の健康保険に変わった場合は、この受診券は利用できません。

・北九州市国民健康保険特定健診の受診は1年度（無料受診券が届いてから翌年3月31日まで）に1回です。

00000000002

身近な人のお酒の問題でお困りの方へ

〈内閣府アルコール関連問題啓発サイト〉

<http://www8.cao.go.jp/alcohol/mijika>

〈精神保健福祉相談・アルコール相談窓口〉

問 各区役所「高齢者・障害者相談」コーナーへ