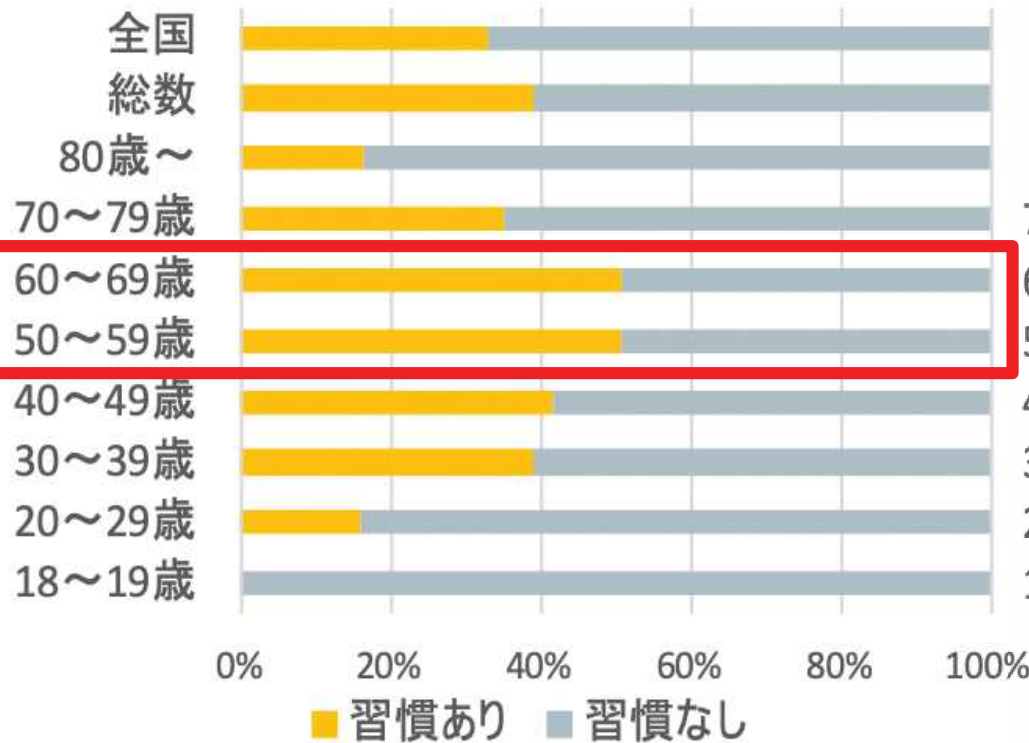


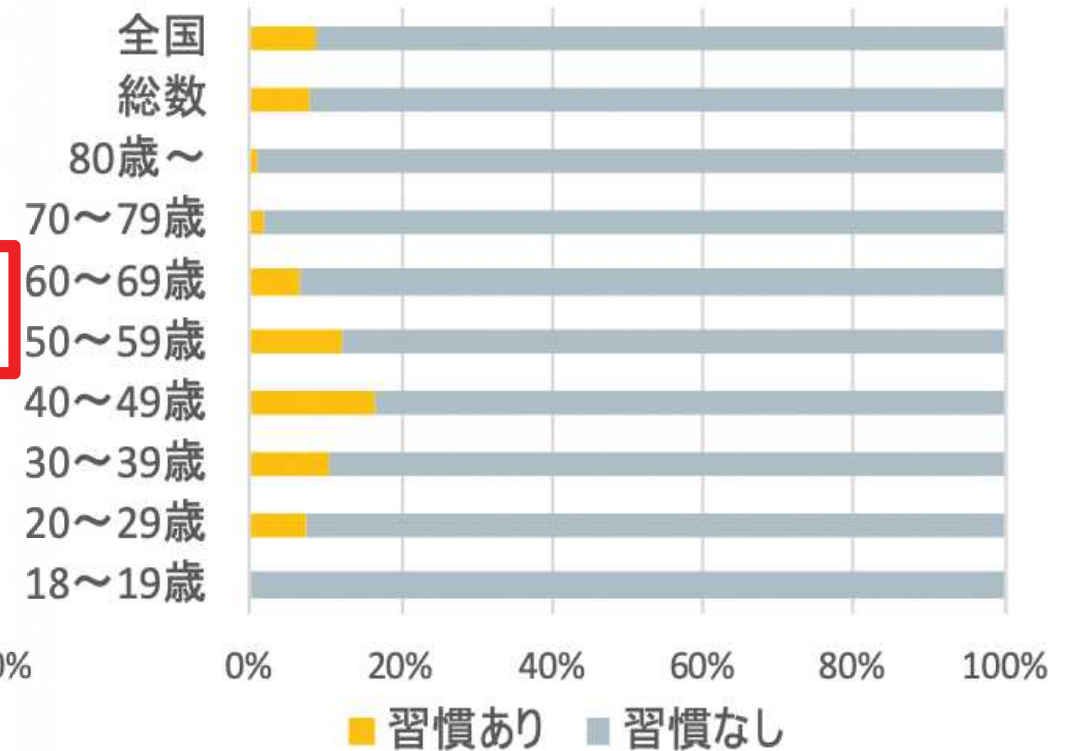
人生100年時代 健康長寿のために

山形県では特に、50歳代と60歳代の 男性で飲酒する人が多い！

男性



女性



※習慣あり：週3回以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上飲酒する人
出典：平成28年県民健康・栄養調査、平成28年国民健康・栄養調査（全国）

高齢者の飲酒問題は増加している

- 65～69歳男性の約25%、70代男性の約20%が、注意が必要な飲酒の仕方をしています(2013年調査)
- 70代男性の割合は、2003年、2008年の調査に比べて**増加**しています



老年期になると、配偶者やきょうだい、友人の死に直面したり、仕事、経済などの社会的役割など人生にとって重要なものをいくつも失うといったことが起こります。

仕事を引退し
自由になった時間
をどう過ごすか

孤独や孤立、喪失
どう付き合うか……



配偶者に先立たれた
後はどうやって
過ごすのか

趣味などを通じた
社会参加や友人
との関係を楽しめ
るか

高齢者の酩酊は危険?!

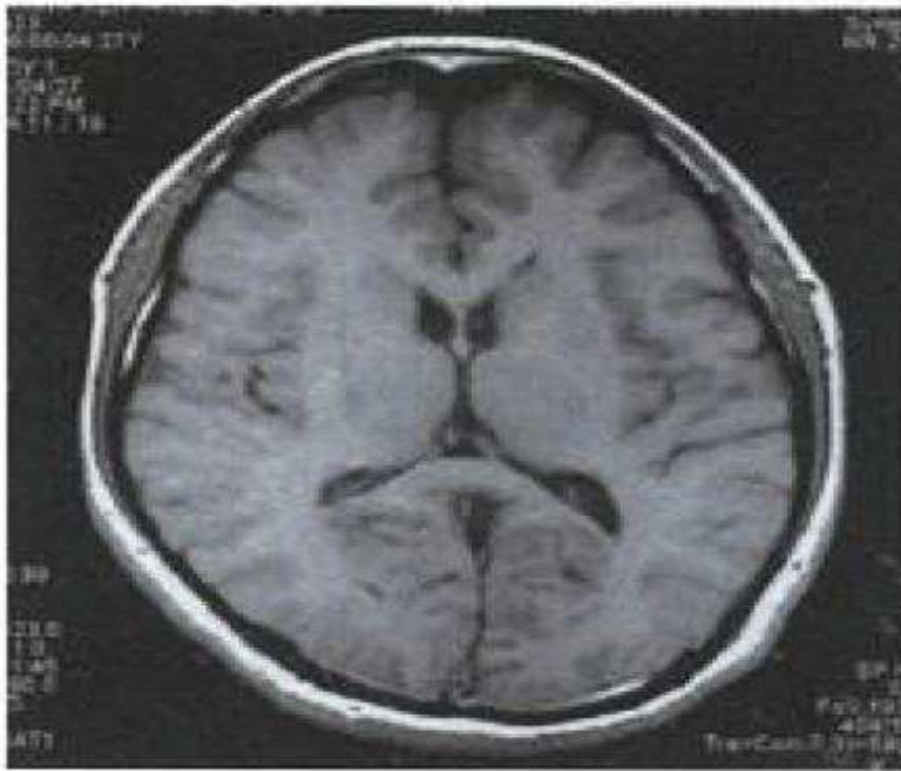


- 高齢者では、若年者と比べ、体内の水分を占める割合が低く、同量の飲酒でアルコール血中濃度が増加しやすく深い酩酊になりやすい
- 転倒や転落しやすい
- 脱水を起こしやすい
- 少量でも依存症になりやすい
- 脳の萎縮により、認知症になるリスクが高まる

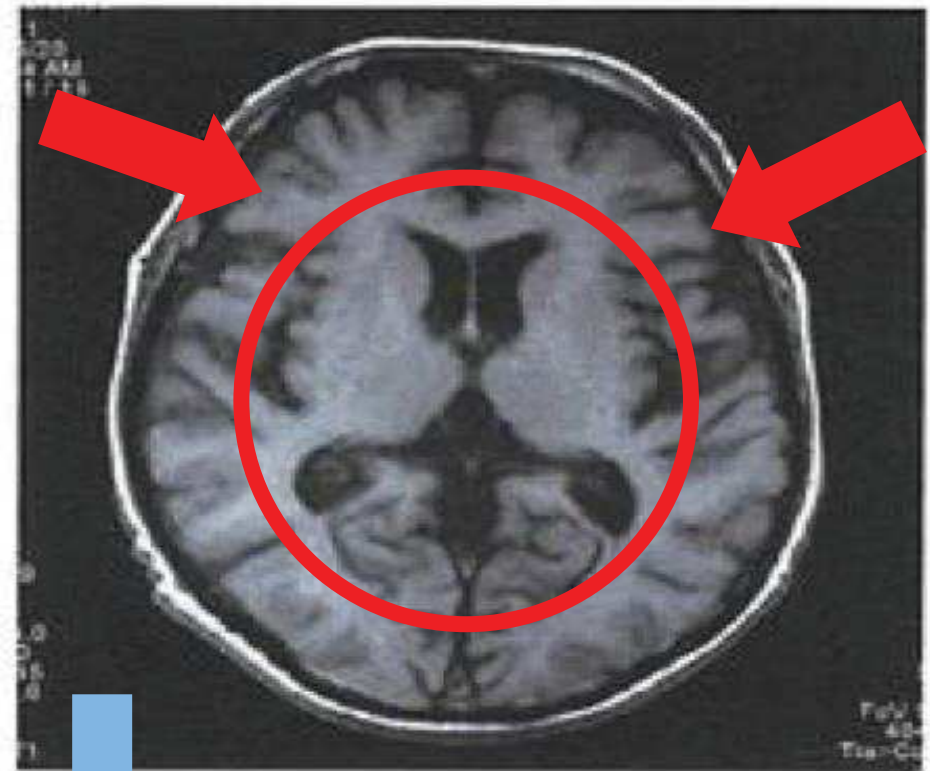


アルコールによる脳の萎縮

【脳萎縮のない人とある人のMRI画像比較】



〈脳萎縮なし〉



〈脳萎縮あり〉

脳萎縮のある人の脳は、すきまが広がります。全体的に黒い部分が多く、脳の表面にある溝は幅広くなり、脳の中にある脳室と呼ばれる部分も大きくなっています

アルコールと認知症

- 長年月にわたる多量飲酒する人には、脳細胞の萎縮が高い割合で見られます
- 年齢に関係なく若い人でも脳萎縮を発症する可能性があります。
- 60歳以上の依存症患者では、40%以上に物忘れ以上の認知機能障害がみられています。



介護現場を困惑させるアルコール問題

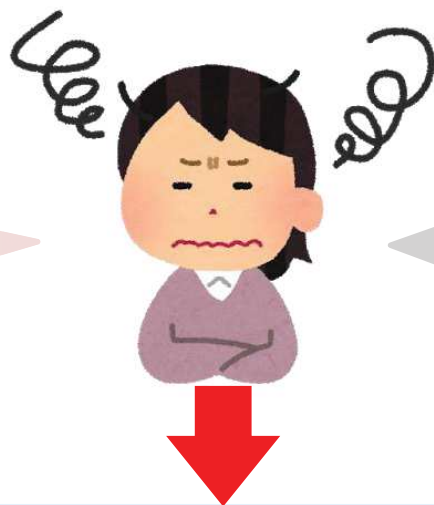
- 高齢者介護現場での飲酒問題に関するアンケートでは、回答者の**約8割**がなんらかの飲酒問題に遭遇しています
- 例えば「朝、昼から酒を飲んでいる」「酒が原因で体を悪くしている」「飲んでばかりで食事をとらない」などが多くなっています
- 回答者の約3割がサービスの提供が困難になった経験を、さらに約1割は中止した経験をしています

参考文献：関西アルコール関連問題学会「高齢者の介護現場における飲酒問題に関するアンケート」平成17年

**依存症の症状が見られたら、
専門医療機関への早めの相談をおすすめします！**

介護する家族の葛藤

健康のため
お酒をやめて
ほしい



本人の長年の楽しみだったお酒を、
取り上げてしまの
はかわいそう

相手を批判せず、自分の気持ちや考えを率直に述べ話し合うのがいいかもしれません。

「私は…」で始まる文章で伝えてみましょう。

- × 「どうしてお酒をやめない！」
- × 「飲み続けるあなたの自業自得よ！」
- 「私はあなたが心配なんです」
- 「私は○●だととても嬉しい」

アルコール性認知症は 改善する可能性があります

- 改善する可能性があるにもかかわらず、もはや治らない認知症と診断されてしまうことがあります
- アルコールによる脳障害は、かなり重症にならないければ、早めの治療と断酒により回復が可能な場合が少なくありません
- 脳の回復はゆっくりなので、あせらない、あきらめないことが肝心です
- 禁酒・断酒することはもちろんですが、脳の回復のためには**バランスのとれた栄養摂取、適度な運動**が効果的です。加えて、**人との情緒的な交流**が何よりも大切です

