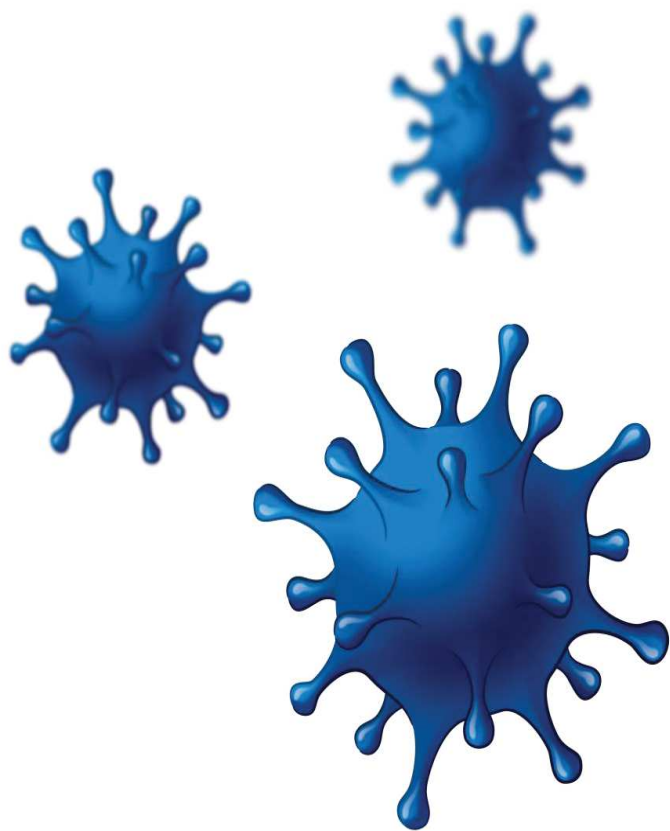


Withコロナ

新生活様式の中で
生き抜くために

新型コロナ禍と依存症



制限の多い日常が続いています。
先の見えない不安や寂しさを打ち消すため、昼間から酒を飲んだり、夜な夜なオンライン飲み会が行われているようです。

終電などないし、明日も朝早く起きて会社に向かう必要がないのだから、ついつい量が増えていませんか？ 機会も多すぎませんか？

“オンライン飲み会”が アルコール依存症の入り口に!?

自分の飲み方は大丈夫だろうか…

- ①最近、身近な人に「お酒を飲んだ時に夕チが悪いよ」と指摘された人・・・
- ②最近、「連続で2日間お酒を飲まない」というのができない人・・・



★いずれかに当てはまる人は要注意!

飲酒のガイドライン

第二次 健康日本21	飲んではいけない人	20歳未満・妊婦 (運転する人・服薬中の人等)	0単位
第一次 健康日本21	節度ある適度な飲酒	1日当たり 20g程度 女性や高齢者、お酒に弱い人はより少なく	1単位
第二次 健康日本21	生活習慣病のリスクが 高い飲酒	1日当たり 男性40g以上 女性20g以上	2単位
第一次 健康日本21	多量飲酒	1日に平均60g超 健康への悪影響のみならず、翌日にアル コールが残って飲酒運転や酒気帯び出勤 になり、依存症にもつながる飲み方	3単位 以上
WHO	一時的多量飲酒 Heavy Episodic Drinking	1回に60g以上 酩酊による事故や外傷、暴力事件などが 起きやすいハイリスクな飲み方	

●純アルコール約20gを含む酒類

= 1単位(2ドリンク)

⇒分解の目安

男性4時間／女性5時間



ビール
500ml



日本酒
1合弱



ウィスキー
60ml



ワイン
200ml



酎ハイ(7%)
350ml



焼酎(25%)
100ml



日本アルコール・アディクション 医学会からの「5つの注意喚起」

- 1 ゲームや娯楽に関するインターネットに費やす一日当たりの時間が、新型コロナの問題が出る前と比べて増えている方は、新型コロナの問題が出る前に費やしていた時間程度になるようご注意をお願い致します
- 2 飲酒量が新型コロナの問題が出る前と比べて増えている方は、新型コロナの問題が出る前に飲んでいた程度の量になるように心がけていただけますようお願い致します。**飲み始める時間が早まった方は、元の時間にお戻しいただくことをお勧めいたします**

ある習慣に「不健康にのめりこんだ・はまった・とらわれた」状態を、アディクション(=依存症、嗜癖)と言います。この概念の代表的なモデルは、アルコール・薬物依存です。



日本アルコール・アディクション 医学会からの「5つの注意喚起」

- 3 ゲームや飲酒以外でもやめられなくなる可能性がある行動（喫煙、ギャンブルなどのアディクション）で、新型コロナの問題が出る前と比べて量が増えたり費やす時間が増えたりしている場合は、元にお戻しいただくことをお勧めいたします
- 4 アディクションにならないように、また悪化しないように、友達や親戚との電話、人と距離をとった近所の散策や家での体操、見たかった映画や過去のビデオ・写真の観賞、読みたかった本の読書、テレビの視聴などをバランスよく組み合わせ、夜更かしをしないなど規則正しくお過ごしいただくことをお勧めいたします



日本アルコール・アディクション 医学会からの「5つの注意喚起」

- 5 ご家族や周りの方々にアディクションの問題が心配な場合は、ご本人にご注意いただけますようお願い致します。もしご注意の効果がなかったり、ご注意することで悪化を招く恐れがあったりする場合は、お近くの精神保健福祉センターや専門医療機関などの関係機関へ、まずは電話でご相談いただくことをお勧め致します

※世界保健機関からより詳しい注意喚起が出されており、その和訳が以下のURL（依存症対策全国センターのホームページ）に掲載されております。併せて情報提供させていただきます。

[依存症対策全国センターのホームページ \(https://www.ncasa-japan.jp/\)](https://www.ncasa-japan.jp/)

アルコール依存症は『量とTPOの コントロールができなくなってしまう』病気です！

アルコール飲料の主成分は、そもそも麻酔薬として開発されたもの

お酒を飲むことが最優先



意志の強い弱いではありません。

アルコール依存症は回復します！



アルコール依存症は、
適切な治療と支援があれば
回復します



糖尿病や高血圧のように、病気とうまく
付き合う、新たな生活習慣作りが大切です

アルコール依存症からの「回復」
とは…酒を飲まないことを基盤
として、健康に「生き直す」こと
がもしもれません



断酒会やA.A.があります

「酒なしの人生を送りたい」と望む人たちが集まり、自分の体験談を語り、仲間の話に耳を傾ける場所(例会やミーティング)です

継続して参加することで、気がつくと飲酒を止めれたという方がたくさんいます



酒を飲まない生活が続けることは、少し辛いかも知れません。とても、孤独な頑張りかも知れません。断酒会やA.A.は、同じ目標をもった仲間が集まる場所。あなたの話を誰よりも親身になって聞いてくれるでしょう



県内の主な自助グループ一覧

(アルコール依存症のみ。五十音順)

断酒会

A.A.

北村山断酒会 (東根市)

かじょうグループ (山形市)

庄内酒田断酒会 (酒田市)

酒田グループ (酒田市)

鶴岡田川断酒新生会 (鶴岡市)

もがみグループ (新庄市)

長井断酒新生会 (長井市)

山形グループ (山形市)

山形紅花断酒会 (山形市)

米沢グループ (米沢市)

米沢断酒新生会 (米沢市)

