

被災地における飲酒について

お酒には、寝つきを良くしたり、不安をやわらげたり、うつうつとした気持ちをまぎらすのに役に立ったりといったよい効果があります。そのため、地震や津波による気分の落ち込みや、こころの傷を、お酒を飲むことで解消したいと考えがちですが、時々、量が増えてからだを悪くしたり、避難所の中で問題になったりすることがあります。また震災直後は、お酒の問題がなくても、しばらくしてから（およそ1カ月）問題が出てくる場合もあります。

自分自身がこまらないような、あるいはまわりに迷惑をかけないような、お酒の飲み方のポイントをまとめてみました。

お酒の量や飲む回数が増えていませんか？

大きな災害の後では、お酒の量が増えたり、いつも飲まない人でも飲むようになったりすることがよくあります。お酒は一日あたり日本酒一合程度にとどめましょう。

避難所など、まわりに多くの人がいる中で お酒を飲んでいませんか？

お酒を飲むと気が大きくなって、話し声も大きくなりがちです。避難所には、震災のショックで音に敏感になっている方や、眠れなくて困っている人がおおぜいいます。避難所での飲酒はやめましょう。またお酒を持ち込むこともやめましょう。

不安やうつうつとした気持ちを紛らわすために、 お酒を飲んでいませんか？

お酒には不安やゆううつな気持ちを和らげる効果があります。しかし酔いがさめると、お酒を飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまう傾向があります。またこのような気持ちの背景に病気が隠れている可能性もあります。このようなときは、まずは保健師や医師に相談しましょう。

眠れないときはどうしていますか？

震災後に眠れなくなり、そのためにお酒を飲んでいる人も多いかもしれません。しかし寝る前のお酒は、寝つきを良くする一方で、夜中に目を覚ます原因になります。また毎日お酒を飲んでいると、だんだん寝つきも悪くなり、お酒の量が増える原因になります。眠れない日が続いたときは、お酒に頼るのではなく、保健師や医師に相談しましょう。

健康に配慮した飲酒を こころがけましょう

○飲酒量、飲酒習慣を把握しましょう

飲酒量（純アルコール量）の算出式
摂取量(ml) × アルコール濃度 × 0.8

例：ビール500ml（5%）の場合
 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20$ (g)

○あらかじめ量を決めて飲みましょう

○飲酒前または飲酒中に食事をしましょう

○飲酒の合間に水（またはノンアルコール飲料）を飲みましょう

飲酒しない日を設ける
のも◎です。
取り入れやすい方法を
実践してみましょう



アルコール依存症 セルフチェック

CAGEテストは、4項目で判定する
簡易なテストです。

- 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか
- 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか
- 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りますか
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか

4項目のうち、**2項目以上**に当てはまる場合は、アルコール依存症の可能性が
あります。
早期の診断により、治療や援助を受ける
ことが必要です。

ご自分で不安を感じたら、周りの方が心配と感じたら、以下の相談機関にご相談ください。

【アルコール関連問題相談機関一覧】

名称	郵便番号	住所	電話番号
石川県こころの健康センター	920-8201	金沢市鞍月東2-6	076-238-5750
南加賀保健福祉センター	923-8648	小松市園町又48	0761-22-0796
石川中央保健福祉センター	924-0864	白山市馬場2-7	076-275-2250
能登中部保健福祉センター	926-0021	七尾市本府中町ソ27-9	0767-53-6894
能登北部保健福祉センター	928-0079	輪島市鳳至町畠田102-4	0768-22-2012

以下のダイヤルでは震災に関するご相談を受けております。
気持ちが辛いとき、不安を感じていらっしゃる時は、お一人で抱え込まずにご相談ください。

石川こころのケアセンター

0120-333-247

午前9時～午後5時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

