

★メイン情報★

■ 年末年始の飲酒量増加にご用心！

年末年始は職場の人達や友人、親戚などお酒を飲む機会が多くなります。気の置けない仲間と飲んでる内に想定量を超えてしまった、記憶を無くすまで飲んでしまったなどという話もよく耳にします。**気づかないうちにアルコールに依存していた**なんてことがないように、酒量が増えるかどうかを確認していきたいと思います。



アルコール依存症って聞くとなんだか怖い気がするね。そもそもアルコール依存症ってそんなに簡単になるものなのかな？アルコールについて勉強してみよう！

それぞれの純アルコール量 1単位



「健康日本21」が、節度ある適度な飲酒の目安として示しているのが**1単位**。生活習慣病のリスクを高めるとしているのは男性では**2単位以上**。多量飲酒とされ、アルコール依存症や飲酒運転との関連が強いとしているのが**3単位以上**です。

※「健康日本21」は、2000年に厚生省（現・厚生労働省）により策定された、国の総合的な健康政策です。

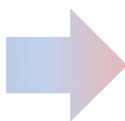
こうやって量を可視化すると普段どれだけ飲酒をしているかがよくわかるね～！つまり、健康へのリスクが低い飲酒量は1日1単位までってことだね！次はアルコール依存の境界線をチェックしてみよう！



■ アルコール依存症との境界線

習慣飲酒

- ・機会があるごとに飲む。
- ・酒に強くなり（耐性の形成）、酒量が増加する。



【依存症との境界線】 精神依存の形成

- ・ほとんど毎日飲む。酒がないと物足りない。
- ・ストレス解消や、寝るために飲む。
- ・ほろ酔い程度では飲んだ気がしない。
- ・ブラックアウト（記憶の欠落）が起きる。

■ あなたはアルコールへの依存度が高いor低い？

次の6つの項目にあてはまるものはいくつありますか？もし**3つ以上**あったら要注意です。

1. 飲酒への強い欲望、または強迫感がある

【例】

- ・医師から禁酒・節酒を指導されているが守れない
- ・自分で決めた休肝日が守れない
- ・仕事が終わると帰宅まで待ちきれずに途中で飲む
- ・隠れてでも飲む

2. 飲酒量・飲酒開始・飲酒終了のどれかのコントロール障害がある

【例】

- ・翌日に残るほど飲む
- ・臓器障害を起こすほど飲む
- ・休日は日中から飲む
- ・「1杯だけ」と決めても、結局は自分の「定量」或は「あるだけ」飲んでしまう

3. 以前と同じ効果を得るために、以前より多い量のアルコールを必要とする

【例】

- ・かつてと同じ量では酔えなくなる（眠れなくなる）
- ・酒量が増える

4. 酒が抜けると不快な症状が出る。或はそれを軽減するために迎え酒をする

【例】

- ・不快な症状（離脱症状）としてよくあるのは、発汗・微熱・吐き気・動悸・不眠・イライラ・手指のふるえ・頭痛・集中力低下など、ひどくなると全身のふるえや幻覚もあらわれる

5. 生活が飲酒中心になっている

【例】

- ・飲酒以外の楽しみや趣味に対する興味を失う
- ・飲む時間や酔っている時間、二日酔いでだらだら過ごす時間が長くなっている

6. あきらかに有害な結果が起きているにも関わらず飲酒する

【例】

- ・飲み過ぎによる疾患や社会的・経済的問題が起きているのに飲む

参考資料：特定非営利活動法人ASK「危ない兆候をキャッチしよう」より抜粋

<https://www.ask.or.jp/article/alcohol/アルコール関連問題を知ろう/アルコール依存症とは？/アルコール依存症の診断基準>

多量飲酒の段階であれば、自身の自覚により生活改善し、酒量を減らすことは可能です。
依存症が疑われる場合は自分の力で何とかしようとせず、医療機関など外部の力を借りることが必要です。



どうだったかな？自分のため、家族のために飲酒習慣を考えたり、見つめ直すことが大事なことなんだね。
それにしてもアルコール依存症の境界線てすぐそこにあったんだね。
お酒は美味しくて、楽しい面もあるけど節度ある飲み方を心がけないといけないね。

■ インフルエンザを予防しよう！ インフルエンザについてのいろいろ

3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する 2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う 3. 上着の内側や袖で覆う



咳やくしゃみを手でおさえると、ドアノブなどを介して感染が広がる可能性があるよ！咳やくしゃみはおさえないとしぶきが2mも飛ぶんだって！必ず3つの正しい咳エチケットを実践して、こまめに手を洗うことで病原体を広げにくくすることができるんだって～！



アルコール測定器はどう取り扱う！？

- ・アルコール測定器の操作前、操作後は薬用せっけんを使用して手洗い励行をお願いします。
- ・呼気フィルターの交換は、ディスポーザブルグローブ（使い捨てゴム手袋）の着用を推奨します。
- ・一度使用したディスポーザブルグローブは必ず廃棄して下さい。
- ・マウスピースや呼気フィルタ、吹込み口アタッチメントはこまめに洗浄してください。
- ・消毒用エタノールや家庭用塩素系漂白剤等で除菌・消毒をしてください。

！！ご注意ください！！

- ・消毒用エタノールを使用した際は、室内にエタノールが滞留し測定器が反応したり、エラーが発生する場合がありますので、**消毒後は十分に換気してから測定してください。**
- ・漂白剤は鉄やステンレスなどを腐食させてしまう可能性がありますので、測定器本体には使用しないでください。また、ご使用の際には必ずゴム手袋を着用してください。
- ・消毒液・漂白剤等をご使用する際は、製品の注意事項に従いご使用ください。



他にもワクチン接種や適度な湿度を保つ事なども予防になるんだって！アルコール測定器の消毒をするときはエタノールの取り扱いに注意しないとその後の測定に影響が出てしまう可能性があるんだね～。

厚生労働省：インフルエンザ(総合ページ)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuleenza/index.html

東海電子株式会社 ムルマガ事務局
東京都立川市曙町2-34-13
オリンピック第3ビル 203号室

TEL 042-526-0905 / FAX 042-526-0906

<http://www.tokai-denshi.co.jp/>
