

飲み過ぎが続くと

次のような健康への影響が出てきます!!

過度の飲酒によって引き起こされるアルコール関連問題

からだ

- 急性アルコール中毒
- 肝臓病
- すい臓病
- 循環器疾患
(高血圧、脳梗塞・脳出血、不整脈)
- 消化器系がん
- 糖尿病
- メタボリックシンドローム
- 歯科疾患
- 末梢神経障害
- 認知症

こころ

- アルコール依存症
- うつ
- 自死

アルコールと
こころの病気は
密接な関係が
あります。

社会的問題

- 事故・犯罪
- 家庭の問題
- 子どもへの影響
- 職場の問題



飲み過ぎは、認知症の原因になります!!

お酒を飲み過ぎると脳の萎縮やビタミン B1 不足による脳の栄養障害が起こり、記憶力や判断力などの認知機能が低下します。この状態が続くとアルコール性認知症になります。
“元気に” 長生きするためにもお酒はほどほどにすることが大切です。

女性や未成年者はとくに注意!!

女性ホルモンはアルコールの代謝を阻害します。さらに女性の肝臓は男性よりも小さいため代謝が遅く、同じ酒量でも血中アルコール濃度が高くなりやすいです。また、未成年者は成人に比べアルコールの代謝が遅く、アルコール依存症など健康への害を受けやすいです。

アルコール依存症とは?

飲み過ぎが体に悪いとわかっていてもお酒の飲み方を自分でコントロールできなくなり、やめることができない状態のことです。

もしアルコール依存症になっても回復が可能です

適切な治療や支援を受けながら断酒に取り組むことで回復が見込まれます。



お酒を飲むと、気分がよくなる?

一時的にそのように感じることもありますが、抑うつ気分をアルコールで紛らわしていると、うつ状態の悪化につながります

アルコール依存症は意志の弱い人がなる?

依存症は、誰でもなりうる病気です
回復のためには、早いうちに専門機関（医療機関や保健所等）に相談しましょう

お酒でストレス解消?

お酒を飲んだらよく眠れる?

アルコールには深い眠りを妨げ、覚醒させる作用があるため、質のよい睡眠が得られません



“誤解”です

週2日は休肝日を設け、
こころと身体を大切に
飲み方を心がけよう



お酒のこと… 相談してみませんか？



酒をやめたいのに、
やめられない…

家族が酒を飲んで
暴れて心配…

場 所 / 松江保健所（松江市東津田町 1741-3）いきいきプラザ島根 3 階
相 談 時 間 / 13:30～17:00 申 込 み / 相談日の一週間前までに予約が必要
担当スタッフ / 公認心理師（12月の相談は「酒害相談員・家族相談員」、保健師

令和6年	令和7年		
12月	1月	2月	3月
5日（木）	9日（木）	6日（木）	6日（木）

ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも対応していますので、お気軽にご相談ください
なお、ご相談の内容によっては、他の専門機関をご紹介する場合があります
予約制の相談以外にも、保健師による相談は随時対応しています

○あなたのお酒の行動チェックしてみよう！



◀みんなに知って
ほしい飲酒のこと
「厚生労働省」チラシへリンク

○スマホで飲酒量を計算！



◀アルコールウォッチ
「厚生労働省」サイトへリンク

[相談の予約・問合せ先] 〒 690-0011 島根県松江市東津田町 1741-3 いきいきプラザ島根 3 階
松江市・島根県共同設置松江保健所（松江保健所）心の健康支援課 ☎ (0852)23-1316