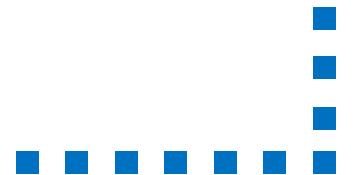
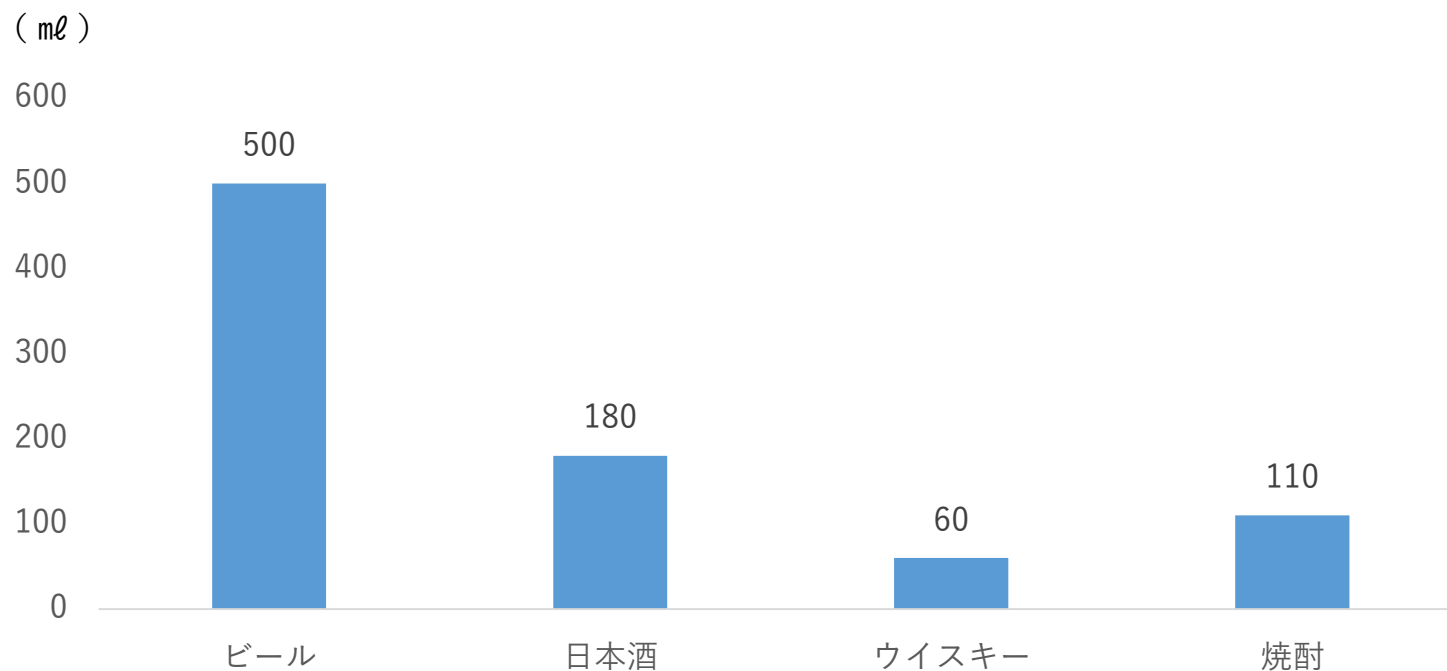


アルコール対策



お酒の1日の適量を知っていますか



※焼酎などは、種類によってアルコール度数が異なりますので要注意。

酒は百薬の長

- 善玉コレステロール ↑
- 悪玉コレステロール ↓
- ストレス緩和

心を楽しませる

アルコールの特性

- 到酔性、酩酊性
- 臓器障害
- 依存症



普段からの注意

- 食べながらゆっくりと飲む
- おつまみは栄養素の豊富なものを
- 強いお酒は薄めて飲む
- 休肝日をつくる
- 薬と一緒に飲まない



アルコールの量と代謝時間（残存量）

純アルコール量

= 飲酒量 (ml) × アルコール度数 (%) × アルコールの比重0.8

※ ビール500ml、度数5%の場合

$$500 \times 5/100 \times 0.8 = 20g$$

$$20g \div 7 \text{ (1時間当たりのアルコール分解量)} = \text{約3時間}$$

アルコールの量と代謝時間（残存量）

男性 1 日平均 3 合以上

女性 1 日平均 2 合以上



肝障害



アルコール性肝障害

症状

疲れやすい、だるさ、
むくみ、食欲不振、腹痛



アルコール依存症

- 誰でもなる可能性がある
- 精神的・身体的依存
- 離脱症状



アルコール依存症（スクリーニング）

CAGEテスト

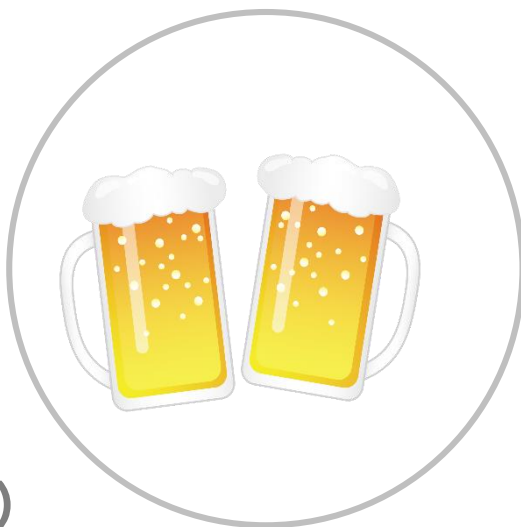
- ① あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか
- ② あなたは今までに、飲酒を批判されて腹が立ったり、苛立ったりしたことがありますか
- ③ あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪意識を持ったことがありますか
- ④ あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか

2項目以上でアルコール依存の疑いがある

アルコール依存症（治療）

- ① 断 酒
- ② 抗酒剤
- ③ 医師の診療

（合併疾患の治療など）



アルコール依存症（上司としての対応）

飲酒による健康障害で、休業、仕事面で問題

→ アルコール依存症を疑ったら・・・



- 上司として一度本人と話をし、産業医や医療機関につなげる
- 産業保健スタッフがいる事業場であれば、面談を依頼する

まとめ

- 自分にとっての適量を知る
- 肝臓には適度な休みを与える
- 肝障害は軽いうちに節酒・禁酒により対応
- 依存症は誰にでも起こり得る
- 依存症になれば治療は断酒