



## アルコール依存症は男性より女性のがなりやすい

寒い冬を越えて少しずつ暖かくなってきました。外での行楽シーズン突入ですね。そうなるとお酒を飲む機会がまた増えてくるかと思えます。

アルコール依存患者は推定109万人とされています。最近では女性患者が急激に増えました。背景としては甘いお酒、糖質オフのものが増えたからかと思われま

す。肝臓は男性より女性の方が小さく、女性ホルモンによりアルコールの代謝を抑制されます。

女性は男性に比べて2倍ものスピードでアルコール依存症になりやすいと言われてます。

また、アルコール性肝炎、慢性膵炎など多量飲酒が習慣の原因の病気も女性は男性より少ない酒量で発症しやすいと言われてます。

あなたはアルコール依存症？

- ① 飲酒しないと寝れない
- ② 医師からアルコールを控えるように言われたことがある
- ③ 禁酒をしようとしても飲んでしまう
- ④ 酒量を減らそう、やめようとしたことがある
- ⑤ 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある
- ⑥ 自分のしていた仕事を周りがするようになった
- ⑦ 酒を飲まなければいい人だと言われる
- ⑧ 自分の飲酒について後ろめたさがある

該当するものが3つ以上ある場合は依存症の疑いあり、1～2は要注意。

(ただし⑥1個の場合は正常。)

疑いがある人は一度お医者さんへ

「適量」なら毎日のんでも大丈夫？

一日のアルコール目安量は20g

これは

ビール中瓶1本

日本酒1合

焼酎0.6合

缶チューハイ1.5缶

になります。

しかし、いくら適量だからと言って毎日飲んで良い訳ではありません。やはり一週間に1日できれば2日休肝日を設けてあげましょう。

