

## シリーズ「依存症」

### (その6) アルコール依存症にならないために

アルコール依存症の進み方を知ることにより、予防しましょう。

#### 1) アルコール依存症の進み方

アルコール依存症は、もともと不安を感じやすい人が、アルコールによる快感を知り、不安から逃げようとして始まるようです。

アルコールを飲むとその間だけ自分が大きくなったような思いで満たされます。

日常生活の悩みなどがあり不快な気持ちになると、その時の思いが忘れられず、酒の力を求めます。そうして大量の酒を飲み続け、依存症に進みます。

大量の酒を長期間にわたって飲み続けるという習慣があると、アルコール依存症になりやすくなります。毎日の飲酒量が日本酒換算で 3 合(アルコール 60g)以上になったら要注意です。ただし、女性はそれ以下でも依存症になることがあり、また若い女性の依存症は近年増加しています。

#### 2) これ以上飲むと依存症になりやすい

毎日の飲酒量が日本酒換算で 3 合(アルコール 60g)以上になったら要注意とのことですが、日本酒 3 合に相当するアルコールは以下ようになります。

- 日本酒・・・3 合
- ウイスキー・・・ダブル 3 杯
- ビール・・・中瓶(=500ml 缶)で 3 本
- 缶チューハイ・・・缶(=350ml)で 3 缶
- 焼酎・泡盛・・・1.7 合
- ワイン・・・グラス 6 杯



ただし、アルコールによる健康障害は、アルコール依存症ばかりではありません。健康に悪影響を与えない飲酒量は、上記の 3 分の 1 程度です。