



# 飲酒とメンタルヘルス

監修：古賀良彦(特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会 理事長)



適量の飲酒は気分をよくし、リラックス効果もあってストレス解消になりますが、飲み過ぎは心にも体にも好ましくない影響を及ぼします。また、強いストレスを感じているときにお酒で解消しようとする逆効果になることも。

お酒を飲む人は、お酒と上手に付き合っていきましょう。

## こんなことはありませんか？

飲み始めると、つい飲み過ぎてしまう



お酒を飲まないとなかなか寝付けない



いつまでも楽しく健康的に楽しみたいお酒も、「百薬の長」といわれる一方で、度が過ぎれば「万病のもと」にもなるのです。

## 飲酒のメリット

### リラックス効果

お酒を飲むと、心身の緊張が和らいで、リラックスすることができます。一時的な軽いストレスなら、お酒を飲んで発散することも可能です。

### 人間関係を円滑に

お酒はコミュニケーションツールになります。お酒を飲むと気分が盛り上がり会話が弾むため、人間関係を円滑にする助けになります。

### 疲労回復

アルコールは血管を拡張させて血行をよくします。利尿効果もあるので、適量であれば体にたまった老廃物を排出でき、疲労回復に効果があるといわれています。

## 飲酒のデメリット

### 記憶力・判断力の低下

お酒を飲み過ぎると、記憶力や判断力が低下することがあります。判断力が低下すると、取り返しのつかない失敗や事故を起こすリスクがアップします。

### 二日酔い

飲み過ぎた翌朝は、二日酔いが待っています。頭痛や吐き気、疲労感などに悩まされて、ひどいときには1日を台無しにしてしまうこともあります。

### 病気の原因になる

長年にわたる大量の飲酒は、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の他、さまざまな病気の原因になります。



# お酒との付き合い方を再確認!

お酒が生活を豊かにしてくれるかどうかは、飲み方次第。  
お酒が好きな人こそ、飲み方に十分注意する必要があります。



## 適量を守る

何よりも適量を守ることが大切。1日の適量の目安は右の通りです。また、2日続けて肝臓を休ませることもお忘れなく。

### ■1日の飲酒量の目安 (いずれか1つ。女性はこの半分)

- ビール(5度) 中びん1本
- ワイン(12度) グラス少なめ2杯
- 日本酒(15度) 1合
- 焼酎(25度) ぐい飲み2杯 (水割り1対1でコップ1杯)
- ウイスキー(40度) ダブル1杯

お酒はほどほどに!



※上記はあくまで目安です。体質・年齢などによっても異なります。

## 飲むときは誰かと一緒に

ストレスを感じているときに一人で飲むお酒は、気分転換になりにくいもの。つい考え込んでしまって、嫌な思いが頭から離れず、ストレスの悪循環に陥ることになりかねません。その結果、飲酒量も増えがちに。お酒は明るく楽しく飲むことを心掛けて。仲間と会話を楽しみながらお酒を飲めば、心が解放されてストレスも発散できます。



## 睡眠薬代わりにしない

寝酒をすると寝付きやすいという人は多いかもしれませんが、睡眠の質は悪く、眠りが浅くなるので、夜中に目が覚めたり、早朝に起きてしまったりすることがあります。また、寝酒の習慣を続けていると飲酒量が増えていく危険性があります。



## アルコール依存症にならないために

時間や場所を選ばずにどうしてもお酒が飲みたくなり、飲み始めたら泥酔するまでやめられなくなる「アルコール依存症」。意志の弱い人になると思われがちですが、そうではなく、お酒を飲む人なら誰でも発病する可能性があります。

依存症になると、性格まで変わってしまいます。症

状が進むと、約束を守らない、うそをつく、暴力を振るうなどのトラブルが増え、友人や家族との関係も壊れていきます。

アルコール依存症と診断されると、一生断酒する必要があります。いつまでもおいしくお酒を楽しむためにも、お酒と上手に付き合っていきたいですね。

