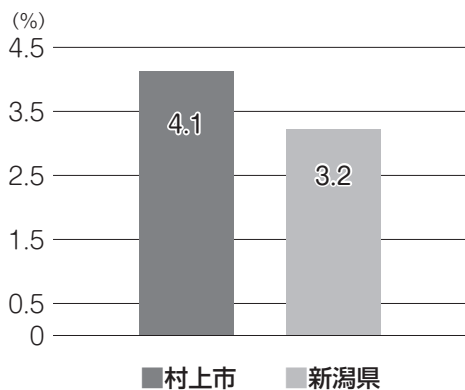




3月は自殺対策強化月間です アルコールと自殺との 関連性について

問い合わせ	保健医療課健康支援室 ☎ 53 - 2111 (内線 2440 ~ 2443)	記事ID	0036949
	または各支所地域振興課地域福祉室		

図1 1日あたり3合以上飲酒する人の割合 (男性)



令和元年度の特定健康診査受診者の質問票から、1日当たりの飲酒量が「3合以上」と回答した人の割合は、男性は県平均に比べて高くなっています。(図1) この傾向は以前から続いており、多量飲酒者が多い状況となっております。

市の飲酒状況

令和元年度、人口10万人当たりの市の自殺率は18・23人と、県の19・56人を下回りました。しかし、市の自殺率は毎年増減を繰り返しており、今後も自殺対策の取り組みが重要です。自殺は平均すると4つの要因が複合的に連鎖して起きていると言われ、その中の一つに「アルコール」があげられます。そこで今回は自殺と関連が深いアルコールについてお伝えします。

慢性的な飲酒と自殺について

1日1合程度の適量な飲酒(日本酒1合弱またはビール500ミリリットル)は、気持ちのリラックスさせたり、血液の循環を良くするなど、の作用もあります。

しかし習慣的な多量飲酒は自殺の危険を高め、毎日2・5合以上飲酒する人は、アルコールを飲まない人と比べると自殺の危険が2倍以上になるといふ報告もあります。

多量飲酒が原因で、家族や仕事仲間との人間関係に障害が生じること、孤立感を高めたり、アルコール依存症のため生活全般に支障をきたし、健康問題や経済問題が深刻化することが考えられます。

気になる人はいませんか？

「最近酒量が増えた」「眠れないためお酒を飲んでいる」など、家族や

友人で気になる人はいませんか。もし気になる人がいたら、「どうしたの」と声をかけ「あなたを心配している人がいる」ということを伝えてください。

そして自分だけで抱えるのが困難な場合は、医療機関の受診を勧めたり、左記の窓口にご相談してください。



【アルコールの問題に関する相談窓口】

- ▶ 新潟県精神保健福祉センター
☎025-280-0113
- ▶ 村上保健所 ☎53-8369
- ▶ 保健医療課健康支援室
または各支所地域振興課地域福祉室
- 村上：☎53-3364 荒川：☎62-3104
- 神林：☎66-6113 朝日：☎72-6887
- 山北：☎77-3113