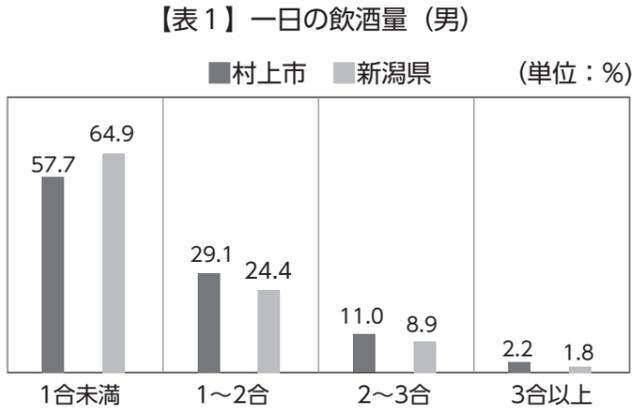


血圧とお酒の関係

問い合わせ 保健医療課健康支援室 53・2111 (内線2440~2443) 記事ID 0067959

お酒は百薬の長と言われ、適量であれば健康的にもよいとされています。しかし、過度の飲酒は健康上の問題を引き起こすことが明らかになっています。

令和3年度特定健診の標準的な質問票をみると、村上市の男性は県と比べて一日の飲酒量が多い状況にあります。【表1】



お酒を飲むと血圧は変化するの？

血圧においては、少量のアルコールであれば血管を広げ、一時的に血圧を下げますが、大量にアルコールを摂取すると末梢の血管が収縮して交感神経が優位になり、血圧が上昇してきます。

高血圧全体の中で、アルコールが原因の高血圧は男性34.5%、女性2.6%という現状（厚生労働省 循環器疾患調査の追跡研究より）から、アルコールの大量摂取を減らし、適正飲酒を維持することは、高血圧予防に効果があるといえます。

適正なアルコール摂取量は？

「健康日本21」において、生活習慣病のリスクを高めるアルコール量は男性が一日40g以上、女性は20g以上とされています。また、高血圧治療ガイドライン2019では高血圧症者の一日のアルコール摂取量は男性が20~30g、女性は10~20g以下にすべきとされています。純アルコール20gの目安【表2】を参考にしてください。

村上市はおいしいお酒のまちです。適量を守ってお酒を楽しみましょう。

※「健康日本21」とは

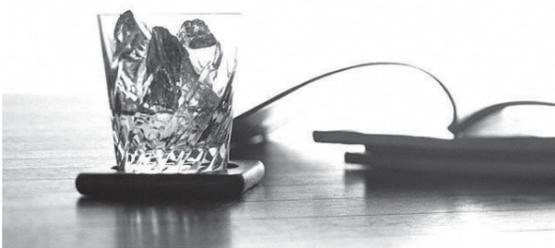
21世紀において、日本に住む一人一人の健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動です



【表2】純アルコール20gの目安

酒の種類	量
ビール・発泡酒（5%）	500ml
チューハイ（7%）	360ml
焼酎（25%）	100ml
日本酒（15%）	170ml

アルコール健康障害対策推進ガイドブックより



9月は自殺対策推進月間

お酒と「いろいろ」の ほど良い関係をつくるには…

問い合わせ 保健医療課健康支援室 53・2111 (内線2440~2443) 記事ID 00369949

飲酒量が多いことは、「いろいろ」にも大きな影響を及ぼすことがわかっていきます。不眠や不安、うつ、イライラなどのさまざまな症状が出たり、家族や職場の人間関係に支障を及ぼしたりすることもあります。また、健康問題だけでなく、経済問題や社会問題を生きやすくさせるといわれています。

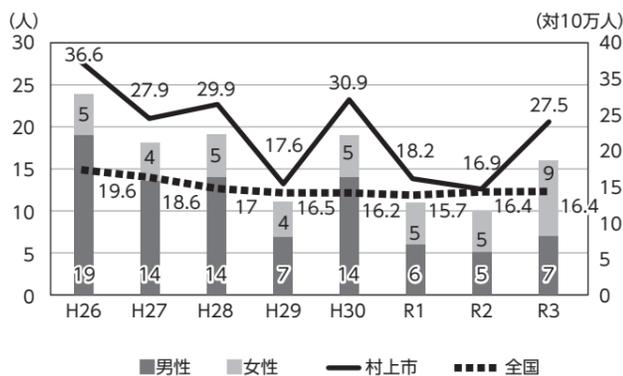
慢性的な飲酒や「いろいろ」の問題

多量飲酒によって肝障害や高血圧、糖尿病など、身体の健康を害するだけでなく、睡眠障害を引き起こすこともあります。日中に眠気や倦怠感、集中力低下などの不調が出るようになり、ケアレスミスが増えて落ち込んだり、仕事ができなくなったりします。

また、多量飲酒を続けることで抑うつ気分や罪業感、不安感などが高まり、うつ病や認知機能の低下を引き起こすこともあります。

習慣的な多量飲酒によって、このような症状が続くと自殺の危険性が高まります。1日2~5合以上飲酒する人は、アルコールを飲まない人に比べ自殺の危険性が2倍以上になるといって報告もありません。

（図1）自殺者数・自殺死亡率の年次推移



村上市の自殺の現状

令和3年の自殺者数は16人と前年の自殺者数を6人上回りました。また、村上市では、自殺者数、自殺死亡率ともに減少傾向にあるものの、自殺死亡率は全国と比べて高い現状にあります。

9月は新潟県自殺対策推進月間です

家族や身の回りで次のような症状の方はいませんか？この項目に該当する場合は、アルコール依存症の可能性もあります。独りで悩まず下記の相談機関に相談しましょう。

こんな症状はありませんか？

- 飲みたい気持ちを抑えられない
- 飲酒を減らしたいが、うまくいかない
- 飲酒の量や時間を自分でコントロールできない
- 気分の落ち込み、眠れないなどの症状がある
- 飲みすぎによる健康問題がある

「いろいろ」な問題

総合相談会

法律、生活、アルコール問題などのさまざまな困りごと、ストレスによる心身の不調など各分野の専門家が無料で相談に応じます。一度に複数の専門家への相談もできます。

と き 9月17日(土)

ところ 午前10時~午後3時

相談員 マナボデー村上

弁護士、ハローワーク職員、社会福祉協議会職員、保健所精神保健福祉相談員、保健師など

申込期限 9月9日(金)

問い合わせ

新潟県村上地域振興局健康福祉部地域保健課(村上保健所)
(53・83309)

アルコールの問題に関する相談機関

- 【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】
☎53-2111
(内線2440~2443)
- 【各支所地域振興課地域福祉室】
 - ・荒川 ☎62-3104
 - ・神林 ☎66-6113
 - ・朝日 ☎72-6887
 - ・山北 ☎77-3113