

健康 ぷらざ

コロナ禍と アルコール依存症

久里浜医療センター 精神科診療部長 真栄里 仁

企画：
日本医師会

No. 555

新型コロナウイルス感染症とアルコールの関係

新型コロナウイルス感染症の流行によって、いわゆる外飲みは減少している一方で、在宅時間の延長、経済不安の高まり、孤独感の増長などから、新たな飲酒問題の発生が懸念されています。アルコール摂取と関係が深いとされる肝炎・膵炎^{すい}が増加する可能性があります。また、アルコール摂取による免疫力の低下や炎症の悪化などによって新型コロナウイルス感染のリスクが高くなり、飲酒行動に問題のある人では感染リスクが1.4倍になると報告されています。



飲酒が原因の健康障害や事故、 アルコール依存症を引き起こさないために

① 飲み過ぎない

健康リスクの比較的少ない飲酒量は、1日当たりビールではロング缶1本、缶チューハイ(度数7%)ではレギュラー缶1本程度までです。特に女性やもともとお酒に弱く顔が赤くなりやすい人は、より少ない量にしましょう。

② いままで飲んでいない人は飲酒しない

退屈や不安感を和らげる手段として、新たに飲み始めることはやめましょう。

③ 感染予防を意識する

酔うと、手洗いなどの感染予防対策が不十分になりがちです。感染予防をより意識しましょう。

④ 日中の飲酒は避ける

日中に飲むと、飲酒量が多くなりやすいだけでなく、酩酊に伴う転倒などの事故のリスクにもなります。在宅でもオフィスでも、仕事の効率低下やミスにつながります。

⑤ 翌日の飲酒運転に注意する

アルコールの分解には意外と時間がかかり、ビールのロング缶1本に5時間かかることもあります。飲んだ次の日には知らないうちに飲酒運転となっていることがありますので、十分に注意しましょう。

厚生労働省の事業である依存症対策全国センターのホームページ(<https://www.ncasa-japan.jp/>)に、アルコール依存症やアルコール健康障害の相談窓口の案内、専門医療機関の情報が掲載されています。心配な時には利用してください。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医

バーコード読み取り機能付き
携帯電話もしくはスマートフォン
でご利用になれます。