

知って損なし！アルコールのはなし

アルコールの正しい知識を持って、賢くお酒と付き合いませんか？

お酒がもたらす影響はどんなものがある？

お酒は適量であればストレスを解消したり、食欲増進等に効果があると言われていますが、飲みすぎは、健康に害を及ぼします。本人の心身だけでなく、周囲の家族や社会への影響もあります。

身体への影響

多量の飲酒は、全身の臓器を傷め、病気やけがの原因となります。



下痢・脱水

栄養失調

高血圧

脂肪肝・肝硬変

すい炎

がん

急性アルコール中毒

心筋症・不整脈

こころへの影響

多量の飲酒は、身体だけでなくこころの病気の原因となります。

うつ病

自殺

睡眠障がい

認知症

アルコール
依存症



家族への影響

飲酒をめぐって、家庭内でのいさかい、暴力など様々なトラブルが起こります。

DV

虐待

胎児・乳児への影響

家庭内不和

離婚・別居

世代連鎖



社会への影響

不適切な飲酒は、仕事上のミス、事故、失業、貧困などの問題を引き起こします。

飲酒運転

経済的問題

失職

犯罪

医療費の
増大

未成年の
飲酒



適正飲酒の10か条

公益社団法人アルコール健康医学協会より抜粋

1、談笑し 楽しく飲むのが基本です

2、食べながら 適量範囲でゆっくりと

3、強い酒 薄めて飲むのがおススメです

4、つくろうよ 週に2日は休肝日

5、やめようよ きりなく長い飲み続け

6、許さない 他人への無理強い イッキ飲み

7、アルコール 薬と一緒に危険です

8、飲まないで 妊娠中と授乳期は

9、飲酒後の運動・入浴要注意

10、肝臓など 定期検査を忘れずに

アルコールに関する相談は
こちらへ



発行：令和6年9月
豊田市役所 保健部 保健支援課
電話 34-6855
FAX 34-6051