

# 「健康」 ワンポイント アドバイス

## 3月は自殺予防月間です

〜コロナでカラダにいい飲酒を〜

適量ならリラックス効果や血流促進など心身ともに効果的な作用をもたらしてくれるお酒ですが、飲み過ぎてしまうと健康障害の要因となってしまう可能性があります。さらに悩みを抱えている時に飲酒することはとても危険で、衝動性や攻撃性が強まり、自殺行動のリスクを高めることが指摘されています。飲酒して眠るのはいくらでも、睡眠の質を悪くして不眠が続いたり、長期的にはうつ病

にかかると危険性が高まります。●**お酒に強い人と弱い人の違いは：**

- アルコールは肝臓でアル**
- アルコールにより分解されます。**
- 日本人の半数近くは、生まれつきADH2型の活性化が低い**
- かたがたの飲酒でも体内に蓄積され、悪酔いしやすいか飲めない体質です。**
- こうしたお酒に弱い生まれつきの体質は、努力して克服できるものではありません。**
- イッキ飲みなどは大変危険です。**
- また、女性は、男性よりも少ない飲酒量や飲酒期間でアルコール依存症や肝臓障害などが起こりやすいと言われています。**
- 楽しく安全なお酒との付き合い方を心がけましょう。**

### 【相談窓口】

市役所健康課（☎662-1316）  
朝来健康福祉事務所（☎672-0555）  
いのちのこころのサポートダイヤル（毎日午後6時〜午前8時30分、土・日・祝日24時間）（☎078-382-1356）

### ●**お酒の薬理作用**

お酒を飲むとエチルアルコールで気分が高揚しますが、時間が経つと抑うつ気分、孤独感が増してきます。問題を抱え追いつめられた時に、飲みながらも考えをすることは危険です。眠れないなら、専門医に相談をしましょう。

- 第4条 肝臓も最低週2日制で長時間飲み続けない
- 第5条 他人に無理強いしない
- 第6条 薬と一緒に飲まない
- 第7条 妊娠中と授乳期は避ける
- 第8条 飲酒後の運動・入浴は要注意
- 第9条 肝臓などの定期検査を
- 第10条

## やっちゃんぶっちゃん



## 『男女共同参画』情報



養父市男女共同参画センターニュース Vol. 32

### 「仕事と生活の調和」図れてますか？

仕事は、暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらすものです。同時に、家事・育児、近隣との付き合いなどの生活も暮らしに欠かすことができないものであり、その充実があつてこそ、人生の生きがい、喜びは倍増します。

しかしながら、現実の社会には、安定した仕事に就けず、経済的に自立することができない、仕事に追われ、心身の疲労から健康を害しかねない、仕事と子育てや老親の介護との両立に悩むなど、仕事と生活の間で問題

を抱える人が多く見られます。これらが、働く人々の将来への不安や豊かさが実感できない大きな要因となっており、社会の活力の低下や少子化・人口減少という現象にまで繋がっていると云えます。

それを解決する取り組みが、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現です。その実現にはこれまでの働き方を見直すことがポイントになります。仕事中心の生活から健康で文化的な生活へ変えることが大切です。このことにより、個人は、より充実した生活をおくり、成長しながら働くことができ、企業は、社員力を十分に引き出して、持続的に発展することができ、社会全体にも活力が生まれることとなります。

仕事と生活の調和の実現は、皆さん一人ひとりが望む生き方ができる社会の実現にとって必要不可欠です。

皆さんも自らの仕事と生活の調和の在り方を考えてみませんか。

【お問い合わせ先】  
市役所人権推進課

（☎662-16142）