



# 大丈夫？お酒の飲み過ぎ

11/10～16はアルコール関連問題啓発週間です。私たちの生活に豊かさや潤いを与えるアルコール。一方で不適切な飲酒は健康障害の原因になります。



問 保健予防課 / Tel661-9332

ID 002953

## お酒に強いからと過信しない

不適切な飲酒は、本人だけでなく家族にも大きな影響を与え、依存症、飲酒運転、金銭問題、暴力、虐待、自殺などさまざまな問題の原因になる恐れがあります(右欄)。

「お酒に強いから、たくさん飲んでも大丈夫」と思っていないですか。アルコールが体に及ぼす影響は、お酒に強いかどうかは関係ありません。お酒を飲み過ぎてしまう人は注意が必要です。

### 精神症状

イライラ、不眠、不安、うつ症状、幻覚、妄想

### 家庭の問題

夫婦・親子間のトラブル、介護問題、子どもへの影響、児童虐待、DV

### 身体への影響

肝炎、肝硬変、痛風、脳卒中、脳の萎縮、認知症、急性アルコール中毒、ガン、糖尿病



飲み過ぎによる影響

### 社会の問題

触法行為、借金、暴力、事故、飲酒運転、仕事や人間関係のトラブル

### その他の問題

自殺のリスク、生活苦、外傷、救急搬送

## チェックしてみよう あなたの飲み過ぎ度は？



- 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがある
- 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがある
- 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがある

2つ以上当てはまったら、問題とされるレベルです

## 抱え込まずに相談を

お酒の飲み方や付き合い方に悩みや問題がある場合は、自分や家族だけで抱え込まずに、ご相談ください。



### 相談窓口

#### 市こころの健康相談

Tel661-9332 (平日8:45～17:15)

#### おおさか依存症土日ホットライン

Tel0570-061-999 (土・日曜13:00～17:00)

#### 府こころの健康総合センター (予約制)

Tel06-6691-2818

(平日9:00～17:45、第2・4土曜9:00～17:30)

### 依存症当事者の集まり

#### 市断酒会

Tel090-8577-2278

#### AA (アルコールリクス・アノニマス)

Tel06-6536-0828

(平日10:00～16:00、日曜13:00～16:00)

## 依存症について知ろう

「もしかして依存症かも」と思った時に、本人や家族、周囲の人が早期に気付いて、相談や治療につなげ、回復について考えていくことが大切です。そのために、一人一人が依存症について正しい知識を持ち、依存症への誤解や偏見をなくしていきましょう。

## 糖尿病は予防が大事

ID 073381

日本では20歳以上の成人男性の5.1人に1人、女性の9.3人に1人が「糖尿病が強く疑われる」とされ、糖尿病は身近な病気です。また、糖尿病は痛みなどの自覚症状が少ないため、糖尿病の疑いを指摘されても治療を受けない人が多いです。

血糖値が高いままでは、血管がもろく詰まりやすくなり、網膜症・脳梗塞などのさまざまな合併症を引き起こします。食事・運動など生活習慣を改善して、発症や重症化を予防しましょう。



問合 健康づくり推進課 / Tel674-8800

### 発症予防のポイント

#### ●食事は適切な量で栄養バランス良く

- ・過食や脂肪・砂糖の取り過ぎに気を付ける
- ・主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事
- ・ゆっくりよくかんで、3食きちんと食べる
- ・最初に野菜を食べる

#### ●運動は継続して

- ・日常生活の中で少しでも体を動かす
- ・食後高血糖を防ぐためには、30～60分後の運動が効果的

### 重症化予防のポイント

#### ●早期に治療を開始し、血糖値をコントロールして、合併症を防ぐ

- ・1年に1回は必ず血液検査を受ける
- ・検査結果が、HbA1c6.5%以上、空腹時血糖126mg/dl以上、随時血糖200mg/dl以上のいずれかの場合は、必ずかかりつけ医などを受診する

## 世界糖尿病デー in 大阪医薬大

ID 073979

11/14は「世界糖尿病デー」です。「こんなときはどうするの？」をテーマに、糖尿病とうまくつきあっていくために、困った時の対処法を配信します。

日時 11/1(水)～30(水) 場所 ウェブ 料金 無料

問合 大阪医科薬科大学病院 / Tel683-1221

## 健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課 / Tel674-8800

|                     | 日時・会場   | 申込方法                                 |
|---------------------|---|--------------------------------------|
| 特定健診(9:30～11:00)    | 12/5(月)・15(木)・11/24(木) 兼 手公民館・28(月) 堤コミュニティセンター・29(火) 冠コミュニティセンター   | ☆は骨あり<br>不要(要受診券・保険証)                |
| オプション               | [単独受診可]肺がん検診、骨の健康度測定(一部会場だけ)<br>[単独受診不可]ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査  | 当日                                   |
| まとめて健診(午前)          | 12/9(金)・14(水)・19(月)<br>特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺・骨追加可  | 11/4(金)から HP ☎ ☎                     |
| 子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)    | 12/3(土)・16(金)・26(月)★  | ★は保育あり<br>11/8(火)から HP ☎ ☎<br>(保育は☎) |
| すこやかドック(午前)         | 12/23(金) 胃・肺・大腸がん検診 ※骨追加可   | 随時 HP ☎ ☎                            |
| レディースドック(午前)        | 12/8(木)・21(水) 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※胃がん・骨追加可  | 11/8(火)から HP ☎ ☎                     |
| 健康相談会(14:00～15:30)  | 12/7(水) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師  | 随時 HP ☎ ☎                            |
| 歯科健康診査(14:00～15:30) | 12/7(水)   | 随時 HP ☎ ☎                            |
| 対象                  | [特定健診]今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)の市国保被保険者 ※特定健診以外は市民だけ<br>[がん検診]肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者)<br>[その他]前立腺=50～89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、ピロリ菌=30～49歳(500円)、歯科=18歳以上(または妊産婦)、骨=40歳以上(500円) |                                      |
| 備考                  | 日程の詳細は「健康だより」にも掲載▷費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生保世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷会場の記載がないものは保健センター▷胃がん検診はバリウムだけ▷申込順▷受診時はマスクを必ず着用。発熱時、体調不良時は受診不可▷市内の指定医療機関で個別受診可(骨測定除く)   |                                      |

HP ウェブ申込 ☎ 電話 ☎ 窓 窓口