



こころの専門家から、元気にいきいきと働き、自分らしく輝くためのヒントをお届けします。



「今月号目次」

- メインコラム「コロナ対策」5月号第4弾「アルコールとほどよく付き合う」
- サブコラム「コロナ対策増号バックナンバー」

【コロナ対策：5月号第4弾】アルコールとほどよく付き合う

外出自粛のため自宅で過ごす人が増えるなか、スーパーなどではアルコール類の売れ行きが伸びているようです。オンライン飲みなどの新しい習慣も徐々に定着しつつあり、外食がしづらい分、「家飲み」に移行する方が増えているようです。適量のアルコールは、リラックスをもたらす、家族や友人とのコミュニケーションを盛り上げるなどの効用もある一方で、依存や健康を害するリスクがあることもまた事実です。以下のような心当たりはありませんか？思い当たる方は、生活リズムやストレスを見直してみましょう。

「コロナ前よりも飲酒回数や量が増えた」「早い時間から飲むようになった」「仕事をしながら飲んでしまう」「時間を持って余して昼間から飲んでいる」「ストレスを打ち消そうとして飲んでいる」「寝つきが悪いので、眠るために飲んでいる」

◆自分の適正量を知ろう：

1日のアルコール適正量は、男性では純アルコール1日当たり平均約20g程度で、ビールではロング缶(500ml)1本、日本酒1合、チューハイ(7%)缶(350ml)1本に相当します。女性は男性の1/2~2/3程度です。甘いお酒は飲みやすく、アルコールの多量摂取につながりやすいので注意しましょう。また、就寝直前に飲むことを避け、週に2日程度は休肝日を作りましょう。

◆飲み過ぎを防ぐ生活を：

メリハリがない生活は、ついダラダラ飲んでしまうことにつながります。1日のスケジュールを決める、服を着替える、際限なく仕事をしない、など、仕事とプライベートのオンとオフを普段以上に意識しましょう。特に、ひとり暮らしの方は他者の目がないぶん、歯止めがききにくいも

のです。決まった時間に誰かと電話で話す約束をしておくなど、切り替えがしやすい工夫をしましょう。「眠れないのでお酒を飲んでいる」という方は、お酒の代わりに、眠りやすくなるための他の工夫（穏やかな音楽を聴く、考えごとは朝にする、ストレッチをして体をほぐすなど）を取り入れてみましょう。また日中は、密を避けて身体を動かす時間を作りましょう。程よい運動は睡眠の質を高めます。

◆孤独を避けよう：

不安や孤独感を紛らわす「薬」として酒を飲むことが習慣化すると、少しずつ量が増え、依存しやすくなるので注意が必要です。自分自身の健康や人との関係に問題が生じ、ますますストレスが大きくなるという悪循環に陥ってしまいます。一人で抱え込まず、ひととつながることが依存を防ぐ手立てです。信頼できる人につらい気持ちを打ち明けてみましょう。精神保健福祉センターに相談する、アルコール自助グループのオンラインミーティングに参加してみるのもお勧めです。

◆家族はどうしたらいい？：

もし、家族の飲み方に心配な様子が見受けられたらどうすればよいのでしょうか。相手が飲んでいる最中に強く注意したり嫌味を言ったりすると、反発を招いて喧嘩になったり、結果的に隠れて飲むようになったりするなど、良い方向に向かわないこともあります。しらすの時に、心配な気持ちを伝え、飲み方や、本人が抱えているかもしれない辛さについて話し合ってみましょう。まずは家族だけでも、地域の精神保健福祉センターや家族会などに相談することができます。





コロナ対策増号バックナンバー

今月のひとこと

【参考】

◆適正量について知りたい：

→厚労省「健康日本21（アルコール）」
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5f.html

◆アルコール依存ってなに？：

→三森みさ「だらしのない夫じゃなくて依存症でした」
<https://mimorimisa.com/category/daraoto/page/2/>

◆本人・家族が相談できる場所について知りたい：

→NPO法人「ASK」
<https://www.ask.or.jp/>

働く人やその家族が少しでも健康に過ごせることを願い、
カウンセラーからストレスケアに役立つ情報を発信してまいります。

- ・4月号「コロナ・ストレスに関するこころのケア」
- ・4月号第2弾「在宅勤務とストレスケア」
- ・4月号第3弾「心とからだをゆるめよう」
- ・4月号第4弾「コロナストレスと家族」
- ・4月号第5弾「どうする？遠隔でのラインケア」
- ・4月号第6弾「デマとヘルスリテラシー」
- ・5月号第1弾「休業中のあなたへ（マインドフルネス編）」
- ・5月号第2弾「休業中のあなたへ（復職準備編）」
- ・5月号第3弾「遠隔でのラインケア（気づき編）」



Copyright© 2020, Kanda-Higashi Clinic/MPS Center, All Rights Reserved.

今回は「【コロナ対策 5月号第5弾】SNSとこころの健康」です。

新型コロナウイルス感染症対策の一環といたしまして、当面の間、神田東クリニックの平日の午前診療は10:00～、MPSセンターの電話相談対応時間は13:00～17:00（最終受付 16:30）へ変更させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程お願い申し上げます。

こころの通信コロナ対策特別号は通常配信版と異なり、
無償提供しています。どなた様にも広くご案内ください。

【ご使用の際の注意点】

- ・ 改変せずそのままお使いください
- ・ 引用は引用元を明記してください
- ・ 第三者にご紹介の際には医療法人社団 弘富会のウェブサイト（下記URL）にてお願いします。
<https://clinic.iomhj.com/>

お問い合わせは下記メールまでお願いします。
医療法人社団 弘富会 神田東クリニック/MPSセンター
コンサルティング事業部 こころの通信編集部
co1@iomhj.com

Copyright© 2020, Kanda-Higashi Clinic/MPS Center, All Rights Reserved.

