



(公財) 兵庫県健康財団
マスコットキャラクター けんぞうくん

新型コロナウイルスに負けないゾウ！

コロナウイルスの影響か？

飲酒量が増加、依存症悪化の懸念

「新しい生活様式」による3つの密を避けた日常生活や在宅ワークなど新しい働き方による生活習慣の変化により、アルコール依存症について患者の増加や症状悪化を懸念する声が高まっています。専門家は、適正な飲酒習慣、飲酒量に関する知識がないまま飲酒を重ねると依存症に陥る危険性があると指摘しています。

世界保健機関（WHO）は、3月に、コロナウイルスによるストレスや孤立によるアルコール摂取のリスクを「有害な飲酒が感染リスクを高め、治療効果も低下させる」と注意喚起しています。米国の支援団体が在宅勤務の労働者を対象に行った調査では、3割強が「在宅勤務中に飲酒したことがある」と回答しています。国内のアルコールや薬物、ギャンブルなど幅広く依存症のケアに取り組む一般財団法人「ワンネスグループ」（奈良県大和高田市）の電話やメール相談窓口によると「急に暇になり、昼からビールを飲んでしまった」「夫がコロナを理由に会社を休み、朝から飲酒しているけど大丈夫でしょうか」などの飲酒に関する相談が急増しているとのこと。また、近年、女性のアルコール依存症が増加してきたことから、女性の依存症悪化も懸念されています。

飲酒量の増加や日中の飲酒等により知らず知らずのうちにアルコール依存症に陥らないよう、また、お酒によるカロリー摂取増で栄養バランスをくずし感染症リスクを高めないように適正飲酒を守りましょう。

健康を守るための12の飲酒ルール

適正な
飲酒量

1日平均日本酒1合、ビール中ビン（500ml）1本以下で楽しむ。

空腹時は
避ける

食事と一緒に楽しむ。また、濃いお酒は薄めて飲む。

入浴、
運動前は
避ける

不整脈、血圧の急激な変動等の原因。また運動機能や判断を低下させ大変危険。

性別、年齢を
考慮

女性、高齢者は飲酒量を控える。350mlの缶ビール1本以下程度

寝酒は
避ける

寝酒は睡眠を浅くし、眠りを助けられない。疲労の回復を妨げる。

妊娠、授乳中は
避ける

胎児、乳児の発達を阻害する。

体質を
知る

飲めない体質の人は飲まない。飲めない体質の人にはすすめない。

休肝日を
設ける

週に2日以上は肝臓を休ませる。

依存度が高くなると
断酒

依存度が高くなりコントロールがきかなくなると断酒するしか治療法はない。

大酒は
しない

飲む回数が少なくても大量には飲まない。

服薬中は
医師に
相談

薬によっては、効果を弱めたり、強めたりする。また、依存度を高めることがあるので注意が必要。

検診を
受ける

肝機能検査やがん検診を定期的に受ける。

(出典：「健康日本21推進のためのアルコール保健指導マニュアル」社会保険研究所 より作図、一部改変)