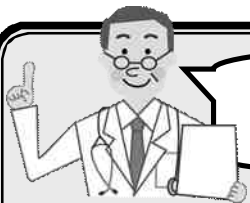


大丈夫ですか？あなたのお酒の飲み方

日本では、アルコール依存症の疑いのある人は 440 万人、治療の必要なアルコール依存症の患者さんは 80 万人いると推計されています。アルコール依存症は、長い間、大量にお酒を飲み続けることによって、進行し、しだにお酒なしではいられなくなる病気です。また、アルコール依存症は、脂肪肝や肝炎、肝硬変、肝臓、すい炎などの内臓の病気、脳の萎縮などの脳の病気や記憶障害などの精神的疾患、がんなどの合併症をとめない、死に至ることもある恐ろしい病気です。

最近、お酒の量が増えてきているのに、お酒をひかえることができない。お酒を飲まない手がふるえる、身体や心のブレーキが効かなくなるなど・・・こんなことはありませんか？



アルコール依存症は病気です。

近年になって、「お酒をやめたくてもやめられない病気」だとわかってきました。

- ◆重症になると・・・出ていないはずの音や声が聞こえてくる（幻聴）、からだ中に虫がはっているなど、見えないはずの物が見えてくる（幻覚）、記憶や意識を失うなどの症状が出たり、糖尿病や肝硬変などの病気にかかりやすくなるなど、大変おそろしい病気です。

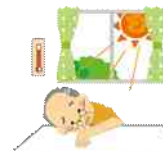
○センター利用者を対象にチェック表による飲み方の確認や飲酒問題の相談をお受けしています。

ひとりで悩まずに、センター3階相談窓口にご相談ください。



高齢者の「熱中症」を防ぐために

毎年、熱帯夜や酷暑日、真夏日が続くこの時季は、熱中症でお亡くなりになるケースが多く発生します。まだまだ、暑い日が続いています。熱中症による事故を防ぐためにも、以下のことに注意しましょう!!



- ◆高温・多湿・直射日光を避けましょう。

熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では、帽子や日傘を使用するなど、強い日差しを避け、屋内ではエアコンを上手に活用したり、風通しを良くするなど、高温環境に長時間さらされないようにしましょう。

- ◆水分補給はこまめにしましょう。

高齢者はのどの渇きを感じにくくなるため、早めに水分補給をしましょう。水分補給は、健康管理上からもお茶や水がよいでしょう。水分補給目的のアルコールは、尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため逆効果です。



- ◆規則正しい生活をしましょう。

夜ふかし、深酒、食事を抜くなど不規則な生活により体調不良な状態では、熱中症になる恐れがありますので、規則正しい生活を心がけましょう。

