

働き盛り の 飲酒

酒は百薬の長 されど万の病は酒より起これり

By吉田兼好



『漢書』食貨志には「[酒は百薬の長](#)」とあります。ビールが五千年前のシュメール人の生活のうえで欠かせないものであり、給料の一部になっていたことは知られています。一方で、とかく度を過ぎて生活習慣病の一因になったりすること等々から、「[アルコール関連問題](#)」は、人生と日々の暮らしのあらゆる場面で深刻な課題にもなります

「お酒を飲まないで眠れない」というあなたへ

熟睡しない限り、脳は休息できません

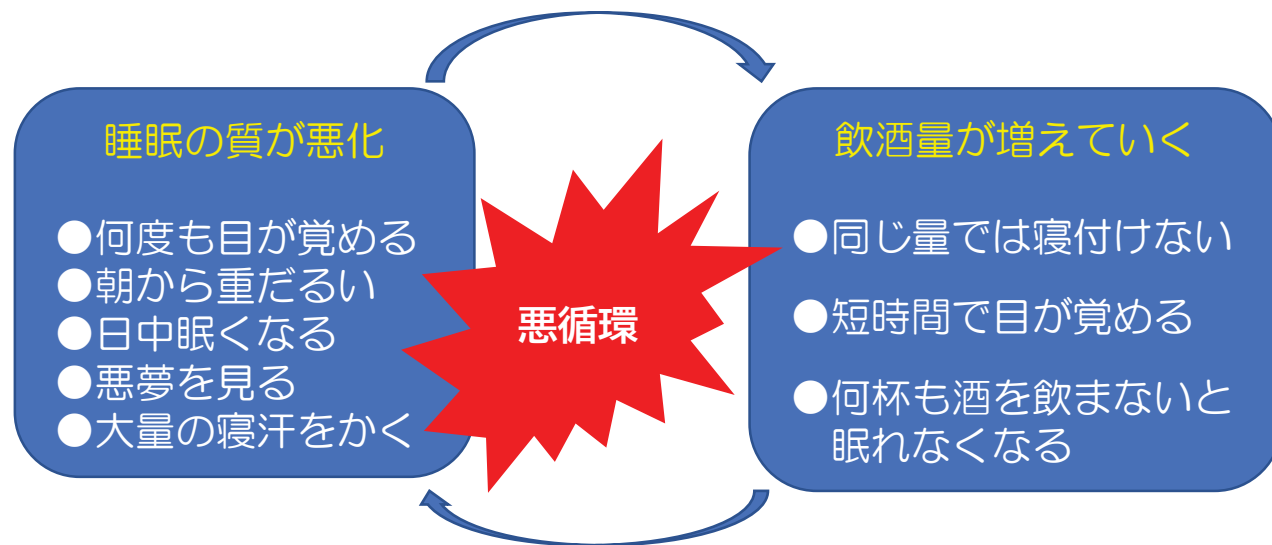
寝る前のお酒は、自然な睡眠リズムを破壊します。疲れがとれないだけでなく日中の活動にも支障をきたすようになります。寝酒は、次第に酒の量が増えていきます。脳がお酒に鈍感になっていきます。これは、**依存症への入り口**ともいえます

また、夜遅くまで日々3単位（ビール中びん3本、日本酒なら3合）以上飲んで寝ている人は、結果的にいつも寝酒しているのと同じことになります。**悪循環に陥ります**

こんな方法を試してみましょう！

- ✓ 毎朝、同じ時間に起きる
- ✓ 朝日を浴び体内時計を整える
- ✓ 寝る前にストレッチなど軽い運動
- ✓ めるめの入浴でリラックス
- ✓ ベッドに入ったらスマホ禁止

医師が処方する睡眠薬の方がお酒より安全です。



うつとお酒の深い関係

お酒を飲む理由は？

嫌なことを忘れるため、落ち込んだ気分を上げるため、眠るためといった飲酒は、量や回数が少しずつ増え、やがては手放せなくなってしまうことがあります



<うつ病の治療中にお酒を飲むのは危険です!>

アルコールは、薬の作用を強めたり弱めたりします。薬の効果が出ないばかりか、副作用が増強する場合があります

<アルコール依存からうつ病が引き起こされてしまうことがあります!>

アルコールには一時的には、嫌なことや辛いことを忘れたような気分になれます。しかし、むしろ負の記憶を強め、ストレスは蓄積されていきます。習慣化すると、アルコールが入っているときは「ふつう」の気分でいられても、アルコールが抜けると「落ちこみ」に襲われるようになります。そして、落ち込みや不安、不眠を解消するため、ますますお酒を飲まずにいけないという悪循環に陥ります

「アルコール・うつ・自殺」は「死のトライアングル」

自殺既遂者の2割以上がアルコール関連問題を抱えており、それが40～50代の働き盛りの男性に集中していたことが明らかになっています。

「いっそ死んでしまいたい」と思うようなつらさを抱えることと、死ぬための行動を実際に起こすこととの間には大きな隔たりがあります

けれどアルコールは**理性や判断力を抑制**します。一足飛びに、**一線を踏み越え**させてしまうことがあります

長期的に習慣化した飲酒は、うつ状態を作り出すことが少なくありません。加えて、飲酒にまつわるトラブルが続くことで、周囲との関係が悪化し、本人は**孤立**を深めていくため、自死のリスクをますます高めてしまうのです

更年期はアルコール依存症になりやすい!



更年期は、さまざまなカラダの不調が表れます

「女性ホルモン（エストロゲン）」が十分に分泌されている時にはアルコールが分解されにくいので、酔いやすくなります。ところが、更年期になるとエストロゲンが減少するので、アルコールの分解が速くなります。結果、今までよりも多い量を飲めるようになってしまうため、次第に飲酒量が増えていく可能性があるのです

また、更年期は精神面でも不安定になりやすく、この時期に不安や不快な症状を紛らわせるためお酒に頼ると、精神的にも酒を手放せなくなりがちです