

被災地における飲酒について

お酒には、寝つきを良くしたり、不安をやわらげたり、うつうつとした気持ちをまぎらわすのに役に立ったりという良い効果があります。

そのため、地震や津波による気分の落ち込みや、こころの傷を、お酒を飲むことで解消したいと考えがちですが、時々、量が増え身体を悪くしたり、避難所の中で問題になったりすることがあります。

また、震災直後は、お酒の問題がなくても、しばらくしてから（およそ1ヶ月）問題が出てくる場合もあります。

自分地震がこまらないような、あるいは、周りに迷惑をかけないような、お酒の飲み方のポイントをまとめてみました。

よく分からないことや気になることがありましたら、お気軽に近くの保健師に声をかけて下さい。

○お酒の量や飲む回数が増えていませんか？

大きな災害の後では、お酒の量が増えたり、いつも飲まない人でも飲むようになったりすることがよくあります。お酒は一日あたり日本酒一合程度にどどめましょう。

○避難所など、まわりに多くの人がいる中でお酒を飲んでいませんか？

お酒を飲むと気が大きくなって、話し声も大きくなりがちです。避難所には、震災のショックで音に敏感になっている方や、眠れなくて困っている人が大勢います。

避難所での飲酒は止めましょう。また、お酒を持ち込むことも止めましょう。

○不安やうつうつとした気持ちをまぎらわすために、お酒を飲んでいませんか？

お酒には不安やうつうつな気持ちを和らげる効果があります。しかし、酔いがさめるとお酒を飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまう傾向があります。

また、このような気持ちの背景に病気が隠れている可能性もあります。

このような時は、まずは保健師や医師に相談しましょう。



○眠れない時はどうしていますか？

震災後に眠れなくなり、そのためにお酒を飲んでいる人も多いかもかもしれません。しかし、寝る前のお酒は、寝つきを良くする一方で、夜中に目を覚ます原因になります。

また、毎日お酒を飲んでいると、だんだん寝つきも悪くなり、お酒の量が増える原因になります。

眠れない日が続いた時は、お酒に頼るのではなく、保健師や医師に相談しましょう。

【山形県健康福祉部】