



飲酒はアルコール依存症未満の正常範囲内の飲酒でも、自殺リスクを高める!?

アルコールには気分を落ち着かせたり、陽気にしたりする作用があります。そのため、不安を抱えて不眠になると、アルコールで紛らわすこともあるのではないのでしょうか。しかし、アルコールは自殺のリスクを高めることが研究の結果、明らかになってきています。

アルコール依存症の人は依存症ではない人と比較して自殺の危険性が約6倍高いとされていますが、適量であっても自殺のリスクを高めます。自殺した人からアルコールが検出されることは珍しいことではなく、日本の調査では自殺例全体のアルコール検出率は32.8%です。この割合を海外の調査結果と比較すると、自殺した人からは平均で37%からアルコールが検出され、自殺未遂で救急病院を受診した人からは平均で40%の人からアルコールが検出されています。

飲酒が自殺のリスクが高まる理由は様々ですが、下記のようなことがあげられます。

- ①飲酒が絶望感・孤独感・憂うつ気分といった心理的苦痛を増強する
- ②アルコールの薬理作用により、人の衝動性を高め、自殺に対する恐怖感や自分を傷つけることへの抵抗感が軽くなり、死にたい気持ちを行動に移すきっかけとなる
- ③飲酒によって視野が狭まり、自殺を予防するために有効な対処手段を講じられなくなる
- ④繰り返される深酒や酩酊が、失職や逮捕、離婚をまねき、人を経済的に追い詰め、社会的に孤立する
- ⑤アルコールが抗うつ薬や睡眠薬の効果を減じてしまい、せっかく精神科治療につながっても、未治療と変わらない事態を引き起こし、既にうつ病に罹患している人の場合には、さらに病状を悪化させる。

自殺対策というと、「うつ病」や、「過労」という話になります。もちろんどちらも重要ですが、働きざかりの男性の自殺予防に関しては、アルコールも大きな問題となるのです。

最近、有名人の自殺のニュースを目にすることが多いですね。もしかすると、その背景にアルコールの問題が隠れていた可能性もあるかもしれないですね。

少量のアルコールは循環器疾患の予防になったりHDLコレステロールを増加させたりと良い影響もありますが、健康に良いからと言って、お酒を飲めない人が飲むことはお勧めできません。特に、**「悩みを抱えているときには飲まない」「飲みすぎない」「精神科治療中は禁酒」**の3つを守ることが大切です。

★お酒の量を減らしたいという方は、かわいいシーサーが教えてくれるうちな～んちゅのための「節酒カレンダー」アプリをお試しください。

アプリを利用できない方はWebをチェックしてね!

節酒カレンダー



アルコールに関するご相談、お問い合わせは福祉課まで
連絡先：098-985-7124 (担当：天久・新垣・垣花)