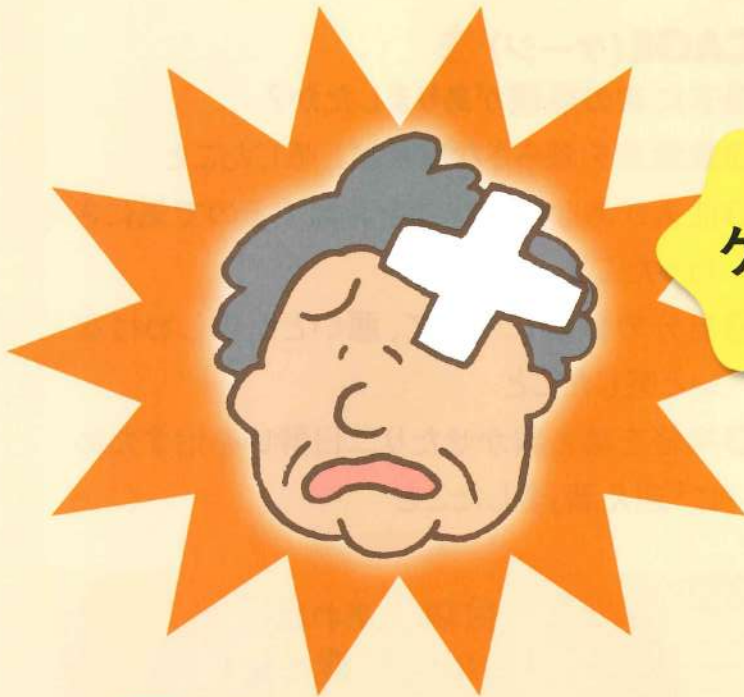


お酒の飲み過ぎと外傷



お酒を飲んで
ケガをしたことのある人は
要注意!!

あなたは
大丈夫?

お酒の飲み過ぎは

- がんや消化器疾患、脳卒中などの病気
- 転倒・転落などの事故
- トラブルに巻き込まれたり
- 飲酒運転により他人を傷つけたり
と、深刻な問題を引き起こしかねません。

被害者はもとより加害者になっても、
家族や仕事を失ったりしてその人生は大きく狂ってしまいます。



「外傷」で救急外来にかかる人の1~2割は、
お酒が影響しています。

そして、お酒の量が増えるほど、
ひどい『けが』をしやすくなり…

- 『ケガ』を何度も繰り返す!
- 重症の『ケガ』で身体や脳の機能に
障害を残す!
- 『ケガ』による死亡率が高くなる!
などが起こります

三重県飲酒運転^{ゼロ} を目指す条例

飲酒運転の再発を防止するため、
平成26年1月より、飲酒運転で検
挙された県民に、指定医療機関で
のアルコール依存症診断の受診義
務が課せられるようになりました。

お酒の飲み方を見直しましょう



さあ、あなたの飲み方をチェック!

CAGE(ケージ)法

過去に次の経験がありましたか?

- ①飲酒量を減らさなければと感じたこと
- ②他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったこと
- ③自分の飲酒について、悪いとか申しわけないと感じたこと
- ④神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと

健康な生活を続けるために、
早めに専門治療機関に
ご相談ください!

2項目以上あれば、
アルコール依存症の疑い

1項目でもあれば、
危険な飲み方です

節度ある適度な飲酒とは…

厚生労働省「健康日本21」より



- 1日当たり、純アルコールで20gまで!
 - ・日本酒なら1合程度
 - ・ビールなら中ビン(500ml)1本
 - ・チューハイなら(350ml)1缶
 - ・焼酎ならコップ半分(100ml)
 - ・ウイスキーならダブル1杯(60ml)
 - ・ワインなら小グラス2杯(200ml)
- 「少量の飲酒で顔面が紅潮するなどアルコール代謝の低い人」、「女性」、「65歳以上の中高年」は、より少量に!
- アルコール依存症の場合は、適切な指導のもと完全断酒が必要!

ご相談は、お気軽に!
かかりつけ医、
または右記まで

- ・県立総合医療センター 地域連携室 かけはし
- ・市立四日市病院 地域連携・医療相談センター サルビア
- ・四日市羽津医療センター 地域連携室 すずらん
- ・泊ファミリークリニック
- ・四日市市保健所 保健予防課

☎ 059-347-3519

☎ 059-354-1111

☎ 059-331-6003

☎ 059-348-7800

☎ 059-352-0596