

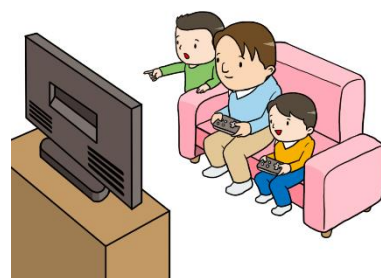
* 新型コロナウイルス感染症と依存症 *

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴って、休校や外出自粛などが求められ、生活に変化が生じています。ストレス解消や時間をつぶすために飲酒量が増えたり、ギャンブルやゲーム等の時間が長くなったりしていませんか。依存症は誰もがなりうる病気です。コントロールが効かなくなったり、トラブルにならないよう、日々の生活に気を付けましょう。

◎日々の生活で気をつけること

1. ゲームやインターネット・スマートフォン

- 1日当たりの使用時間が増えている場合は、新型コロナウイルス感染症発生前に費やしていた時間程度に戻しましょう。
- 画面を見つめる時間が長ならないようにし、十分な休止時間と他の活動を行う時間を設けるようにしましょう。



2. アルコール

- 飲酒量が増えている場合は、新型コロナウイルス感染症発生前に飲んでいた程度の量に戻しましょう。
- 飲み始める時間が早まった方は、元の時間に戻しましょう。
- 適切な飲酒量を超えないようにし、週2日の休肝日(お酒を飲まない日)をつくるよう心がけましょう。女性やお酒に弱い人は量を少なくしましょう。

適切な飲酒量の目安の例 (純アルコール 20g/日)

			
ビール 中びん 1本 (500ml)	チューハイ 1.5缶 (520ml)	ワイン グラス 1.5杯 (180ml)	日本酒 1合 (180ml)

3. 喫煙・薬物・ギャンブル等、やめられなくなる可能性がある行動

- 新型コロナウイルス感染症発生前より1日当たりの使用量・費やす時間が増えている場合は、元に戻しましょう。

4. リラックスできる規則正しい生活を

- 料理や読書、人との距離をとった運動、友人や親戚との電話など、楽しんでリラックスできる活動をしましょう。
- 夜更かしせず、十分に睡眠をとりましょう。



◎依存症って何？

依存症は本人の意志とは関係なく、飲酒量やギャンブル等に費やす時間がコントロールできなくなる病気で、家族や周囲の人を巻き込みやすい病気です。誰でもなる可能性があります。

◎依存症が心配な場合はご相談ください

アルコールや薬物・ギャンブル等の量や時間が増えてやめられない、やめていたけれど再び始めてコントロールできないなど、悩んでいませんか。

依存症は回復できる病気です。また、周囲の人も対応を変えることで、本人の回復の助けになることはできます。一人で悩まず医療機関や保健師等にご相談ください。

●広島県依存症治療拠点機関作成リーフレット（広島県ホームページ・PDFファイル）

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/390039.pdf>

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/390020.pdf>

●薬物・ギャンブル依存症相談（広島県ホームページ）

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/65/1297646292293.html>

●福山市の相談窓口

健康推進課 ☎ (084) 928-3421	松永保健福祉課 ☎ (084) 930-0414
北部保健福祉課 ☎ (084) 976-1231	東部保健福祉課 ☎ (084) 940-2567
神辺保健福祉課 ☎ (084) 962-5055	沼隈支所保健福祉担当 ☎ (084) 980-7704

【参考資料】

- ・「新型コロナウイルスで心配されるアディクションについて」5つの注意喚起
（2020年4月10日 日本アルコール・アディクション医学会）
- ・WHOによるCOVID-19の世界的流行時の物質使用および嗜癖行動に関する注意喚起書
（依存症対策全国センターによる日本語訳）