



健診センターニュース 第41号

シニア世代 アルコール依存症に要注意！



以前、新聞に気になる記事が・・・。
見出しには“シニア世代 アルコール依存症”とあり、「定年退職や子どもの独立によって急に自由な時間が増えるシニア世代が“アルコール依存症”に陥るケースが増えている」といった内容でした。
長年仕事を続けてきて、特にこれといった趣味や生きがいのない人の場合、定年こそあらゆる依存症の入口になるといわれています。そして、その内のひとつがアルコール依存症です。

どうしてシニア世代が依存症になりやすいのでしょうか。理由のひとつには“体の変化”が影響しています。
60歳前後になると、体内の酵素の働きが低下し、アルコール成分が分解されにくくなり、体外に排泄されるのに時間を要するようになります。また、加齢で体に占める水分の割合が減少しますので、飲む量は以前と変わらなくても、血中のアルコール濃度は上がりやすくなります。年齢が高くなるほど飲む量はセーブする必要があります。

もう一つが“喪失体験”です。
定年で仕事をする必要がなくなる、家族と離れる、肉親を亡くすなどの様々な喪失が引き金になるといわれています。こうした喪失による心の穴を埋めるためにお酒を飲むといったことが習慣化すると、依存症につながっていきます。

依存症になってしまうほどお酒に溺れない生活を送るためには、“生きがいになるもの”や“やりがいのあること”または“自分の役割”を持つことです。例えば、ボランティアを始める、孫の世話をするなどよいでしょう。人との関わりが苦手なら、趣味に打ち込むことも一つの方法です。肝心なのは「喪失の埋め合わせ」のためにお酒に頼らないことです。

依存症には、コミュニケーションがあまり得意ではない人がなりやすい傾向にあるようですが、時には他人を頼り、またその反対に他人から頼りにされる自分になりましょう。

せっかくの第二の人生。自分が思い描いていたものと少し違うこともあるかもしれませんが、前を向いて1日1日を過ごすことができるよう、楽しめる何かを見つけましょう。

依存症かどうかは世界保健機構（WHO）の診断基準でチェックできます。参考にしてみてください。



—アルコール依存症診断ガイドライン—

過去1年間に以下の項目のうち3項目以上が同時に一か月以上続いたか、繰り返した場合

1. 飲酒したいという強い欲望あるいは脅迫感がある
2. 飲酒の開始、終了、あるいは飲酒量に関して行動をコントロールすることが困難になる
3. 禁酒あるいは減酒したときイライラするなどの離脱症状がある
4. 飲む量を増やさないと酔えない耐性ができる
5. 飲酒に代わる楽しみや興味を無視し、飲酒せざるを得ない時間やその効果からの回復に要する時間が延長する
6. 明らかに有害な結果が起きているにも関わらず飲酒する



うるうる..

春は、出会いと別れの季節。
この季節に涙はつきものですが、涙の出番はこの時期に限ったものではありません。涙には、この時期以外にも果たさなければならぬ重要な役割があります。
その役割とは何でしょうか？

1. 殺菌成分や免疫成分を含んでいて、目を外界の微生物による感染から守る
2. 目の表面を滑らかにして、角膜が目の主レンズとして光学的に働くようにする
3. 目の表面を常に濡れた状態にして、目の表面の細胞を保護する
4. 目のゴミを洗い流す など...

中でも最も大切な働きは、3. の「目の表面の保護」です。目の表面は、透明な細胞膜によって構成されていますが、この細胞は乾燥に大変弱く、乾くと死んで剥がれ落ちます。この剥がれた細胞によって表面が傷つくと涙は防いでくれているのです。涙の分泌は、自律神経によってコントロールされていますので、

ゆったりとした気分の時は出やすく、緊張したときは出にくくなります。自然な分泌を助けるためにも、リラックスと十分な睡眠を心がけましょう。

～お知らせ～

令和2年度の人間ドック予約申込み、助成等の制度については、健康保険組合により異なりますので、ご加入の健康保険組合にご確認ください。

健診のご予約・お問い合わせは、下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)