

# 女性・高齢者・若者について

## ● 女性・高齢者・若者の飲酒について

本章では、女性、高齢者、そして若者の飲酒に関して説明します。  
その根拠として、大まかにいうと、この3つのグループに属する人は

“生物学的に、お酒に弱い” ということです。

そのため、お酒を飲む量はより少ない量が望ましく、目安として、海外では、  
成年男性に推奨する量（ビールなら 500ml もしくは日本酒で 1 合弱）の半分程度  
とされており、ビールであれば 250ml または日本酒で 0.5 合弱が推奨量です。

## ● 女性とアルコール

女性は男性と同じ量を飲んでも血液中のアルコール濃度が高くなりやすく、  
お酒を分解する速度も遅いと言われています。これはいわゆる“顔が赤くな  
るかならないか”といった遺伝子による個人差とは関係のないことですので、  
「私はお酒に強いもん！」と思っておられる方は特に注意が必要です。

これまでの研究で、男性と比較して半分程度のお酒の量で肝臓の害を引き起こ  
しやすく、飲酒量に比例して乳がんのリスクが高くなることもわかっています。

平成 20 年の調査では、20-24 歳においては、女性の方が男性よりもお酒を飲  
んでおり、問題のある飲み方においても、この年齢群では女性の方が多かったと  
報告されています。また、平成 26 年度の国民栄養調査によると、生活習慣病の  
リスクを高める量を飲酒している者の割合は、平成 22 年度や平成 24 年度の数値  
と比較してみると、男性では変化がないのですが、女性では増加していました。



### ☆妊娠中の女性の方へ

飲酒は「胎児性アルコール症候群」という、胎児の成長及び脳や神経の機能障害  
を引き起こす原因になります。子供さんの出生後の人生に多大なる影響を与える  
可能性がありますので、妊娠中の飲酒は控えるようにしてください。

## ● 高齢者とアルコール

高齢者はお酒を分解する能力が年齢とともに低下することが知られています。また、体に占める水分の割合が低下しますので、お酒を飲む量が少なくても血液中の濃度は高くなりやすく、脳や体に与える影響は比較的大きくなっていきます。

\* 習慣的にたくさんのお酒を飲むことは認知症になる危険性を高めますので、身近にこのような方がいる場合は注意して見守っていただければと思います。

## ● 若者とアルコール

注意したいことは、「つらさをお酒で紛らわせる習慣をつけしないで下さい！」ということに尽きます。どうしてこのようなことを強調するのかと言いますと、これはアルコール依存症に至った患者さんに共通する習慣だからです。

中には、自分の感情を表現することが苦手で、自分に対する評価が低く、対人関係がうまくいかないために、他者を信用することができなくなってしまうと、お酒だけが唯一の信用できるものになってしまう場合があります。そのような状況においては、つらさをしのぐために、お酒を手にとり、飲む習慣が身につくまでに至ったことは仕方のないことかもしれません。



治療において、周囲の者が安心・安全感を提供することができれば、少しずつ人を信用できるように変化していく姿に出会えますが、可能であれば、関連する問題が大きくなる前に介入できる方が望ましいです。身近にこのような方がいる場合は、上記について理解し、少しずつ成長を見守っていただければ幸いです。

なお、未成年者の飲酒は法律で禁じられていますので、周知していただければと思いますが、その根拠は本書で何回か登場します脳への影響が挙げられます。脳の生育過程を邪魔することが何よりも心配な点であり、飲み始める年齢が早いとアルコール依存症になりやすくなるという米国の大規模研究のデータもあり、どのような理由があってもお勧めできません。

# お酒と睡眠

## ● 睡眠はなぜ必要なのでしょうか？

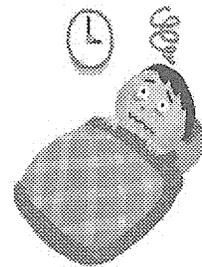
睡眠には疲れた脳や身体を休ませ、回復させるという役割があります。

## ● 日本人は不眠に悩まされている人が多い

日本人の5人に1人は不眠で悩まされているといわれています。不眠になると、昼間元気に活動できなかったり、がんや高血圧、糖尿病、肥満、うつ病などさまざまな病気を引き起こす原因となります。

## ● お酒の睡眠への作用

まず、お酒は睡眠に対してどのような作用をもたらしているのでしょうか？実は、お酒は脳の機能を麻痺させる“麻醉”のような効果があるために、布団で横になってから寝入るまでの時間が短くなるので、寝つきが少しよくなります。そのため、“手軽に使える睡眠薬のようなもの”と誤解する人が多いようです。



## ● 寝酒を続けると・・・

しかし、お酒が睡眠中に分解されていくと、“麻醉”の効果は薄れるために、睡眠の途中では目が覚めることが多くなります。さらに、お酒の作用でおしっこが出やすくなるためにトイレが近くなるなど、睡眠の質を低下させます。

さらに、睡眠のためにお酒を飲むことを続けていると、同じ量では効果が弱くなるため飲む量が増えてしまいます。また、睡眠のためにお酒を飲むことを急にやめると反動で眠れなくなるということもあります。その結果、なかなか寝酒をやめることができずに習慣化して、アルコール依存症に至る危険性もあります。

## ●寝酒は日本の文化!?

日本では、5人に1人は不眠で悩まされていますが、どのように解消しているのでしょうか？2002年に日本を含む10か国で睡眠に関する大規模な調査が行われました。「眠れない時にどのように対処していますか？」という問いに対して、日本人の約30%がお酒を飲むことにより対処していると回答しており、参加していた10ヶ国中で最も高い割合でした。その反面、不眠のために医師に相談する人は約10%と10ヶ国中で最も少ない結果であったのです。

また、厚生労働省の調査（2008年）では成人男性の9%、女性の5%が寝るためにお酒を飲む習慣があったようです。そして、2007年の報告では週に1回以上寝るための飲酒を行っている割合が男性で48.3%、女性で18.3%に上りました。

## ●睡眠で困っているかたへ・・・

睡眠のためにお酒を使っている方は、一度専門医を受診しましょう。

☆睡眠薬は医師の処方のもと正しく使えば安全です。



## \*注意！お酒と睡眠薬を一緒に飲まないように！

睡眠薬の効果が強く出すぎてしまい、睡眠薬を飲んだあとのことを覚えていなかったり、睡眠が深すぎて呼吸が止まったり、足に力が入らず転倒したり、逆に興奮することもありたりするので、極めて危険な行為といえます。

## ●まとめ

\*睡眠のためにお酒を飲むと、飲まない場合に比べて、  
睡眠の質・量ともに低下します

# アルコール依存症とその治療

国語辞典の「依存」は「何かに頼って成立すること」という意味ですが、病気である「依存症」とは、「コントロールができなくなること」を指しており、アルコール依存症は飲酒の調節ができなくなる脳の病気という理解が必要です。依存症を抱える人はお酒が切れると、吐き気・手の震え・けいれん発作といった離脱症状が出現するようになります。これらの症状はお酒を飲むことによって、一時的に軽減しますので、さらにお酒を求めて、悪循環になってしまいます。

## ● やめにくいのはなぜ？

お酒を飲むことで脳は快楽を感じるようにできています。ただし、お酒を飲むことを続けていると、少しの量では快感を得にくくなり、快感を得るために飲む量が徐々に増えていきます。また、不快な気分を紛らわすためにお酒を飲む習慣があった場合も同様で、当初は飲むことで紛らわせることができていたとしても、徐々に量を増やさなければ、紛らわすことができにくくなります。こうした理由で徐々にお酒を飲む量が増えると、脳は変化を起こし、コントロールを失うようになります。そして、この状態になればアルコール依存症と診断されます。

## ● アルコール依存症の診断

世界中のどの国でも同じ診断となるように世界保健機関（WHO）は診断基準を定めていますが、説明するために簡単に表現すると以下ようになります。

【ICD-10（WHOの定めた診断基準）によるアルコール依存症】

1. お酒を飲みたい気持ちがとても強い、または飲まざるを得ない気持ちが強い
2. お酒を飲む量、飲む時間などのコントロールができない
3. お酒の飲む量を急に減らす、もしくはゼロにすると症状が出現する
4. お酒を飲み続けているうちに、酔うまでに必要な量が増える
5. お酒を飲むことが生活の中心となっている
6. 良くない結果が出るのがわかっているにもかかわらずお酒を飲んでしまう

以上6つのうち1年間に3つ以上が同時に当てはまる場合に診断がつきますが、当てはめようと思えば当てはまってしまいます。逆も同様に、当てはまらないと思えば当てはまらなくなってしまうので、慎重に判断する必要があります。

## ● 簡単なチェック法「CAGE」〈ケイジ〉

診断の正確さにこだわるよりも、疑わしい人を早期に発見して、コントロールを失う前に介入できる方が望ましいでしょう。そこで CAGE (ケイジ) と呼ばれる質問票を紹介します。その名の由来は質問項目の4つの頭文字をとっています。

Cut down お酒を飲む量を減らさなくてはいけないと思ったことがありますか？

Annoyed by criticism お酒を飲むことを非難され腹を立てることがありますか？

Guilty feeling お酒を飲むことに対して罪悪感がありますか？

Eye-opener 迎え酒やいら立ちを抑えるためにお酒を飲むことがありますか？

\*4項目中1項目当てはまれば、お酒の飲み方を考え直すことが推奨されており、2項目以上当てはまれば、アルコール依存症を疑うように考えられています。

☆お酒の問題がある人は、自分のお酒には問題ないとする傾向があるため、ご家族をはじめとする周囲の人の意見も参考にするとよいでしょう。

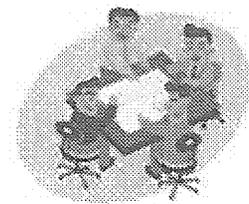
早期発見のための CAGE ; ケイジ (刑事) と覚えましょう！

## ● アルコール依存症の治療

治療の基本は断酒（お酒をやめること）です。

断酒する方法は様々であり、お酒を飲まなくても過ごせる工夫を話し合ったり、お薬を使ったり、なるべく長く続けることが可能な方針をとることが多いです。

身体合併症の治療もあわせて行いますが、これらは断酒することでそのほとんどが改善します。治療は病院の中だけではなく、自助グループへの参加がとても重要です。自助グループとは、断酒会や Alcoholics Anonymous (AA) など、同じ問題を抱える者同志が、お互いを尊敬して助け合うグループです。



☆アルコール依存症はご家族に大きな影響を及ぼすことが多く、ご家族にも、ご家族向けの研修会や、家族会などの自助グループへの参加を勧めています。

# お酒がまねく精神疾患

## ●精神疾患の考え方

精神疾患とは、脳の不調が原因である、精神の状態に生じる不調のことを指しており、うまく考えたり、行動したりすることができなくなっている状態です。身体の病気などと同じように考えてもらうとわかりやすいと思います。うつ病や睡眠障害はなんとなくイメージできるような気がします。あまりよく知られていないのが現状でしょう。また、健常と精神疾患の境界が不明瞭なことが多いのもしばしばです。そのため、昔には、その原因を悪魔や悪霊のせいだと考えて、椅子に縛ってぐるぐる巻きにする治療などが行われていた歴史もありました。

医学の発展した現在では、原因や診断がはっきりしていなくても、症状ごとに対応できる治療がありますので、身体のこと、気持ちのこと、そして周りのことを様々な視点から考え、希望に沿って柔軟に対応するように努めています。



## ●お酒の脳への影響

お酒の脳への作用は、「脳を働かないようにする」ということが基本です。では、お酒を飲み続けていると脳にどのような変化が起きるのでしょうか？脳はお酒に押さえつけられ続けるということになりますので、それに負けじと興奮させる細胞が活性化するなど、少しずつですが変化が生じてくるようです。

その結果、睡眠や脳の機能に影響が出るようになり、精神疾患を招いてしまうことがあります。今回は例として、次頁でうつ病について説明いたしますが、

\* どの精神疾患であっても、その治療が完結するまでの間は、

お酒を飲むことを控えることが、治療上非常に重要です。

## ●お酒とうつ病

お酒を飲み続けるとうつ病になる危険が増えます。その反面、お酒をやめることで症状も軽減することが多く、ある研究ではお酒が原因でうつ病になった場合、お酒をやめることで90%以上の人が改善したと報告されています。

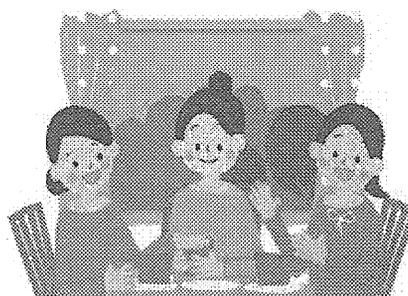
同時に「お酒を飲まずにはやってられない!」という当事者の心情も忘れてはなりません。心理的にも、肉体的にも疲弊している場合も少なくありません。このような場合であれば、たくさんお酒を飲み続けてでも、なんとか生き抜いてこなければならなかった過程をも大切に考える必要があります。



\* このまま飲酒を続けるのではなく、環境の調整や心理的なケアなど健康的な方法でこの生きづらさを軽減することが大切です。

## ●ストレスをためない工夫

どのような精神疾患であったとしても、ストレスをためないようにすることと、ストレスと上手に対処しながら付き合っていくことがとても重要になります。ストレスをためないようにするには、思っていることを言葉にしていくことが有用であり、そのようなことのできる安心感のある場所・人・時間が重要です。



## ●まとめ

- \* お酒は脳に作用し、うつ病をはじめとする精神疾患を招く危険性があります
- \* 精神疾患の治療において、お酒を飲むことは治療への大きな妨げになります
- \* ストレスをためない工夫として、抱えている思いをなるべく言葉で表現し、その思いに耳を傾けてもらえる関係性によって得られる安心感が大切です

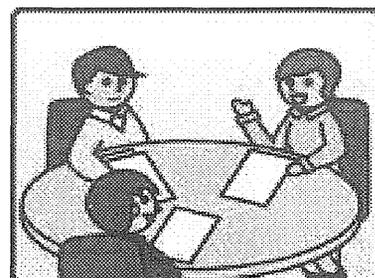
# 飲酒運転について

平成 14 年から数回の道路交通法の改正により、飲酒運転はある程度は減少に至っていますが、下げ止まりの状態であり、根絶には程遠い状況が続いています。というのも、飲酒運転根絶の対策として、アルコールに問題がある人への介入が不十分である、という現状が背景にあります。本章では、そのことをふまえて、アルコールと飲酒運転の関連について説明します。

米国の研究において、初めて飲酒運転で検挙された人の 60-80%にあたる人がアルコールに関する問題があったと報告されており、日本でも運転免許講習時の調査では飲酒運転の経験者の中で「危険な飲酒」に該当する者は全体の約 70%に及んでいました。また、関西地方における調査においても、「飲酒量の多い者」と「飲酒頻度が高い者」は飲酒運転のリスクが高いことがわかっています。

飲酒運転を減らす方針において、その対策の中にアルコールに関連する問題についての予防・治療的介入を含めることが大切です。例えば、アルコール依存症の場合はお酒を飲むコントロールができなくなる病気であるため、罰則が厳しくなっても、治療しなければ回復せず、飲酒運転も減らないことが予想されます。

米国では行政・司法・医療などが連携している飲酒運転対策制度が整っており、裁判所が中心となって、検挙された者のアルコール問題への把握・対処を行ってきた歴史があります。米国では対策導入後、飲酒運転は約 8-9%減少したと報告されています。特に、飲酒運転で 2 回目の検挙をされた人でもアルコール依存症の治療プログラムが再犯率を約 30%も減少させたというデータは注目に値します。他の国にも同様のシステムがあり、飲酒運転を減らせることを証明しています。



日本では治療を必要とするアルコール依存症を抱える者だけでも約 107 万人存在すると推定されていますが、実際の受診患者数は約 4 万人であり、約 3%しか受診していないのが現状です。米国では、アルコール依存症を抱える者の受診する割合は 24.1%と報告されており、その約 40%が飲酒運転で検挙されたことを契機に受診に至っています。



**\* 飲酒運転対策はアルコール依存症の受診率向上にも関連しています。**

以上より、将来に向けて行政・司法・警察・医療などの多機関が連携して、飲酒運転予防対策制度を樹立していく必要性があります。平成 28 年 3 月現在では、日本において、飲酒運転に関する条例が 8 つの自治体で制定されています。

例えば、三重県では、平成 25 年 7 月より「三重県飲酒運転ゼロをめざす条例」が施行されており、飲酒運転で検挙された者に対して必ずアルコールに関連する症状について受診する義務が課せられることになりました。その他、大きな一歩として、小学校から高校に至るまでの学校教育の中において、飲酒運転を含めたアルコールに関連する問題など、お酒に関する教育を実施するように努めることも条例に記載され、数十年後を見越した内容にもなっています。



## ● まとめ

- \* 飲酒運転の減少にはアルコール関連問題への対策が鍵を握っています
- \* 飲酒運転対策には行政・司法・警察・医療の協力が必要です

## 第2部

### 酒・アルコール依存症に関するよくある質問

#### 第1章

#### お酒に関する Q&A



酒は百薬の長って本当ですか？

この言葉の起源は約 2000 年前の中国にさかのぼり、酒と塩と鉄に対して、政府が専売特許制を敷いた際に皇帝王莽（おうもう）が用いた「税金を多く集めるためのキャッチフレーズ」であり、『漢書食貨志』の中に記録が残っています。水に溶けにくい成分がお酒に溶けるという性質を利用した薬草酒のことを指していたのであり、現代の医薬品のようなものでもありませんでした。

また、日本語で書かれた最古の文献は、吉田兼好作のかの有名な『徒然草』の第 175 段に登場します。「酒は百薬の長と言うけれど、多くの病が酒より生じている」とマイナス評価として記載されています。民衆の間で酒を飲む習慣が浸透し始めたばかりの鎌倉時代の書物に登場しているところが注目すべきところですよ。

しかも、いずれにおいても医療からの言葉ではありません。今は世界保健機関（WHO）が「酒は 60 以上の病気の元であり、200 以上の病気と関連している」と表現しています。適量以内の飲酒であれば、全く飲酒しない人と比べて死亡率が低いというデータはありますが、これは飲酒しない人に飲酒を勧めるものではありません。なお、飲酒量が多くなると死亡率が高くなるのは言うまでもありません。





お酒の脳への作用について教えてください

厚生労働省は、「他の一般食品にはないお酒の特性」として、「致酔性」という表現を用いています。酔いに至らしめるとは難しい表現ですが、簡単に言えば、“酔っぱらわせる性質”があります。重要なのは、「お酒は基本的に脳の動きを抑える」物質で、個人差もかなりありますが、飲酒量に応じて、血液中のアルコール濃度が高くなるにつれて、脳の各部位の機能が低下し始めます。

まず、酔い始めると脳機能のブレーキにあたる部分がうまく働かなくなります。はじめのうちは陽気になるという場合が多いですが、涙もろくなったり、怒りっぽくなったりすることがあり、次第に抑えられている感情のコントロールが効かなくなります。量が増えると、記憶が障害されたり、考える力が低下したりします。

さらに量が増えると歩行が障害されたり、呼吸が障害されたり、意識を失うなど、命にかかわる可能性もありますので、自分の体に合った飲み方を知る必要があります。





適正飲酒量という基準があるのですか？

ほどほど、適度に、などの曖昧な表現を避けるために基準が定められています。栄養指導の「カロリー」に当たる飲酒量の単位を「ドリンク」といい、「純アルコール 10g を含むアルコール飲料」が「1ドリンク」です。

厚生労働省が定めている適正な飲酒量は「節度ある適度な飲酒」と表現され、以下の表にまとめます。お酒を飲んでも赤くならないタイプの体質である健康な男性で 1日2ドリンク までとされ、この量に相当するのは、ビール 500ml、ワイングラス 2 杯、日本酒 1 合弱、焼酎 0.5 合程度です。

ビール	中びん 1 本	500ml
日本酒	1 合	180ml
ウィスキー	ダブル	60ml
焼酎	0.5 合	90ml
ワイン	グラス 2 杯	240ml

注意が必要なのは、お酒に弱い（酒を飲んで赤くなる）体質の人、女性、そして 65 歳以上では 2 ドリンクより少ない量が望ましいとされています（諸外国では半分程度と定めている国が多いのですが、日本においては詳しくは記載されておりません）。飲酒量を「ドリンク」を使って算出し、具体的な目標値を示すことで、より効果的な減酒支援が可能になります。





私の知人は「節度ある適度な飲酒」より多く飲んでいるけど、  
どうすればいいですか？

まずは、その方が自分の飲酒についてどのように考えているかということ  
を把握することから始めると良いでしょう。ただし、このような話題に  
関心を示さない、あるいは、抵抗が強いようであれば、無理に介入するこ  
とは難しいことが多いです。そのような時は話ができる関係を保ちながら  
「いつでも支援できる状態です」と伝えるだけにとどめておきましょう。

もし、自分の飲酒に問題があると感じているようであれば、可能な範囲  
で情報を提供し、話を進めましょう。本音で話してもらえるかどうかわか  
りませんが、話してもらえる内容が真実と信じて関わることが重要  
です。つまり、飲酒量が多い人ほど申告する飲酒量は少なくなる傾向があるの  
ですが、本人の申告する飲酒量・頻度を信じて関わり、本人との間に安心感  
が生まれて、余裕が出てくるようであれば、次の段階に移りましょう。

飲酒量を減らす希望が出れば、具体的な目安を提示し、本人が比較的楽  
に達成できそうな飲酒目標を一緒に決めましょう。例えば、毎日日本酒  
を4合飲んでいる人がいたら、日本酒3合5勺に減らしたり、週に1日  
休肝日を設定したりします。さらに、飲酒量を記録することもおすすめで  
すし、「17時までは飲まないようにする」「小腹を満たしてから飲酒する  
と良い」などのアドバイスも有用です。節酒が成功すれば大いにその頑張  
りを認め、うまくいかなかった場合もあきらめずに、取り組んだこと自体  
を評価し、目標の再設定を行うなど支援を継続することが重要です。





「節度ある適度な飲酒」はわかったけど、  
アルコール量の計算って難しいですね

酒量の計算は慣れないと難解ですので、「SNAPPY-CAT」  
(Sensible and Natural Alcoholism Prevention Program for  
You: Computer Advice Technique)というプログラムが開発  
されています。いつでもどこからでもアクセス可能なウェブ上  
のプログラムであり、年代や性別、そして飲酒スタイルに応じ  
た、個別性の高いフィードバックを提供しています。

[https://www.udb.jp/snappy\\_test/](https://www.udb.jp/snappy_test/)

このサイト内には SNAPPY-PANDA(Preventive Apparatus  
for Not Driving under the influence of Alcohol)というツール  
もあります。いろいろな種類のお酒がイラストで表示してあり、  
それらを棚に並べて「確認」ボタンを押すだけで自らの飲酒量  
や、その量に基づいたアルコール分解完了時刻を自動的に算出  
できます。自らのアルコール関連問題に興味が無い場合でも、  
飲酒運転をしないために利用するだけでもよいでしょう。

さらに、スマートフォンのアプリも開発されており、無料で  
利用することができます。沖縄県が作成した「節酒カレンダー」  
はアルコール量の計算機能だけにとどまらず、記録をつけるこ  
とを続けやすくする工夫が満載で、毎日 15 時に声をかけてくれ  
る設定もできますので、毎日意識することが可能になります。

<http://alc.okinawa.jp/>





適量を頭でわかっているけど、つい飲み過ぎてしまいます。どうすればよいですか？

時々ならそんな日があっても構わないのですが、飲みすぎてしまう頻度が多くなると心配ですね。もし可能であれば、「一人で飲まないこと」を意識するといいでしょう。また、いつも飲み仲間と飲み過ぎてしまう方は、全く飲まない人や余り飲めない人に一緒にいてもらうなどの工夫があれば良いでしょう。

いつごろの時間帯からセーブがきかなくなるか（飲み始め？ 半ば？ 終わり？）を把握して、その時間帯にソフトドリンクやノンアルコール飲料もしくはアルコール濃度の低い飲料を使用するという方法があります。

飲みすぎてしまう自分を認めたくない気持ちでいるという面と、アルコールによる脳の機能低下による面との2つの面を、同時に考える必要があります。前者はわかっているけど、他人に言われると抵抗感が強まる可能性が高いかもしれません。ただし、後者の場合はアルコールが脳から抜けてからでないとは判断できない部分があります。コントロールを失っているようであれば、アルコール依存症が疑われるため、受診することが望ましいです。





お酒を飲んだほうが本音で何でも話せると  
言いますが、本当ですか？

お酒は脳の働きを抑えますので、感情のコントロールを緩め、  
リラックスさせることもありますが、酔い始めると脳のブレーキ  
にあたる部分がうまく働かなくなっていくます。

その結果抑えられている感情のコントロールが効かなくなり、  
笑うことが増えたり（いわゆる笑い上戸）、泣きやすくなったり  
（泣き上戸）、時には怒りっぽくなったりします。

個人差もかなりあります。「節度ある適度な飲酒量」であれば、  
リラックスできて本音で話しやすくなる場合もありますが、量が  
増えると感情のコントロールができなくなり、場合によっては、  
話したことを覚えていないという事態にもなりかねないのです。





飲酒した時に感情のコントロールが  
できなくなる人は、どうしたらいいですか？

お酒は脳の働きを抑えて感情のコントロールがうまくできなくなっていくます。楽しい感情なら良いのですが、怒りやねたみ、自分を責める気持ちが強まるようでしたら、あまり良い飲み方ではなくなっているのかも知れません。アルコールはネガティブ（否定的）な感情に拍車をかけることもあり、衝動性を高めることにもつながり、自殺のリスクを高めることが知られています。

お酒を飲むと性格が変わるといわれることがありますが、厳密な表現をすれば、性格が変わったというよりは、抑えている感情が表出しやすくなった状態であるといえます。普段から自分の悩みを話すことは大切であり、思っていることを言葉にして表現することはストレスをためない工夫としても非常に有用です。普段から感情を抑え込んでいる人は、酩酊時に感情コントロールが困難になる傾向があります。一人で飲む機会を減らして、なるべく誰かと話をしながら飲酒する機会をもつと良いでしょう。「飲んで晴らすより、話して晴らす」と覚えて下さい。





先輩や上司など目上の人に勧められると  
断りにくいのですが、どうすればいいですか？

車で飲み会に行くと、飲酒運転を勧めるわけにはいきませんので、断りやすいでしょう。ただし、代行運転があるとと言われると困ってしまうことも多く、別の理由も必要になってきます。健康な場合は、「飲み会の後に家族を運転して連れて行く用事がある」「お酒と飲み合わせのよくない薬・サプリメントを飲んでるので」など、それ以上飲酒を勧めるわけにいかない理由を考えておくといいでしょう。体調がよろしくない場合やアルコール依存症を抱えている場合は「肝臓を壊していて、ドクターストップがかかっている」、「飲むと命にかかわると医者から脅されている」、等体調に絡めてシンプルに答えるとよいでしょう。その他には、飲酒を勧められる席そのものを回避することも検討してもよいでしょう。

少し準備が必要になりますが、瓶から注がれないように別のお酒を注文（お店の人に事前にノンアルコール飲料にしてもらうようお願いしてもよい）したり、場の雰囲気壊さず、なおかつ「はっきり」「相手の目を見て」断った方がよい場合もあります。小声で自信なさそうにしていると、人によってはどんどんお酒を注いだりしますので、自分に合った断り方を何か身につけておきましょう。

☆「休肝日の断り技 四十八手」というサイトが参考になります。

<http://adawards.dentsu.jp/prize/detail/115>

\* ドリンクストップカード（以下のイラスト）というものがあります。



←コップよりやや大きめに印刷してご使用ください

