



寒い日が続いています。インフルエンザや感染性胃腸炎にかかりやすい時期ですので、体調管理にお気を付けてください。当センターでは、本年も寒さに負けず、皆さまに寄り添った活動を心掛けていきます。

飲酒と健康について

当センターでは、開設当初から「健康問題」に関する相談、中でも多量飲酒の自覚がないまま飲酒を続け、生活習慣病を抱えている方の相談が多い印象があります。

そこで、「多量飲酒者への効果的な介入に関する研修会」（講師：国立病院機構 久里浜医療センター医師）で学んだことの一部を紹介しますので、参考にさせていただければと思います。

《問題飲酒を疑うポイント》

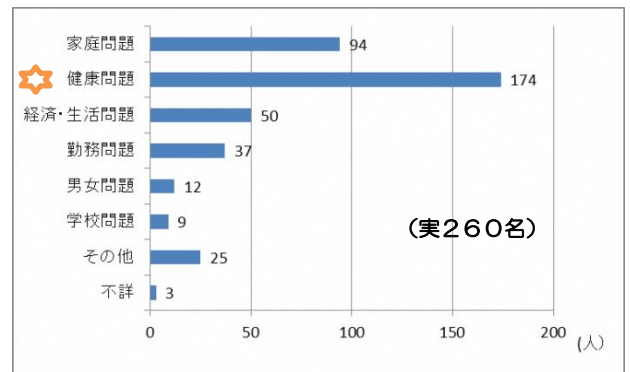
- 頻回の転倒、外傷（骨折）
- 救急外来の頻回な受診
- 外来予約のキャンセルが多い
- コントロール不良の高血圧
- 入院時のせん妄
- 物忘れが多い、家庭内での孤立、社会的孤立
- うつ症状（意欲の低下、食欲不振など）
- 不適切なセルフケア（身なり、食事など）
- 不眠、けいれん発作、下痢、失禁

（『H29.8.4 多量飲酒者への効果的な介入に関する研修会資料』より）

アルコールと自殺～問題飲酒は自殺を促進する～

- ①自殺者全体の15～56%にアルコール使用障害
- ②依存症者の自殺死亡率は男性9.3倍、女性35倍
- ③アルコール依存症自殺者のうつ病合併率は45%~70%
- ④生涯自殺率は、依存症7%、感情障害6%、統合失調症4%

当センターの内容別相談件数（複数回答）



（平成24年8月～平成29年12月）

総合相談会のお知らせ

今後、当センター職員が従事させて頂く総合相談会（仕事、家庭、お金、こころの健康等の様々な問題について一か所で相談できる会）の会場と日程をお知らせします。相談会は予約が必要なこともありますので、詳細はそれぞれの間合せ先にご連絡ください。相談は無料です。

村上市

くらしとこころの総合相談会

- 日時： 2月17日（土）
10：00～16：00
- 会場： マナポーテ村上
- 対象： 村上市、関川村、粟島浦村にお住まいの方
- 事前予約が必要です。
- 【問合せ先】
村上地域振興局健康福祉部地域保健課
0254-53-8369

新発田市

くらしとこころの相談会

- 日時： 2月18日（日）
10：00～14：00
- 会場： 新発田市ボランティアセンター
- 対象： 新発田市民及び在勤者
- 事前予約の方が優先されます。
- 【問合せ先】
新発田市健康推進課地域保健第1係
0254-28-9213

聖籠町

お悩み相談会

- 日時： 3月1日（木）
10：00～14：00
（受付は13：00まで）
- 会場： 聖籠町民会館小ホール
- 対象： 聖籠町民及び在勤者
- 予約必要なし。
- 【問合せ先】
聖籠町保健福祉課
0254-27-6511

ご連絡お待ち
しています。

下越地域いのちとこころの支援センター

電話番号：0254-28-8880 受付時間：平日8：30～17：15

場 所：〒957-8511 新発田市豊町3丁目3-2（新発田地域振興局 2F）