

# 被災地における飲酒について

お酒には、寝つきを良くしたり、不安をやわらげたり、うつうつとした気持ちをまぎらわすのに役に立ったりといったよい効果があります。そのため、地震や津波による気分の落ち込みや、こころの傷を、お酒を飲むことで解消したいと考えがちですが、時々、量が増えてからだを悪くしたり、避難所の中で問題になったりすることがあります。また震災直後は、お酒の問題がなくても、しばらくしてから（およそ1カ月）問題が出てくる場合もあります。

自分自身がこまらないような、あるいはまわりに迷惑をかけないような、お酒の飲み方のポイントをまとめてみました。よくわからないことや気になることがありましたらお気軽に近くの保健師に声をかけて下さい。

## お酒の量や飲む回数が増えていますか？

大きな災害の後では、お酒の量が増えたり、いつも飲まない人でも飲むようになったりすることがよくあります。お酒は一日あたり日本酒一合程度にとどめましょう。

## 避難所など、まわりに多くの人がいる中でお酒を飲んでいませんか？

お酒を飲むと気が大きくなって、話し声も大きくなりがちです。避難所には、震災のショックで音に敏感になっている方や、眠れなくて困っている人がおおぜいいます。避難所での飲酒はやめましょう。またお酒を持ち込むこともやめましょう。

## 不安やうつうつとした気持ちを紛らわすために、 お酒を飲んでいませんか？

お酒には不安やうつうつな気持ちを和らげる効果があります。しかし酔いがさめると、お酒を飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまう傾向があります。またこのような気持ちの背景に病気が隠れている可能性もあります。このようなときは、まずは保健師や医師に相談しましょう。

## 眠れないときはどうしていますか？

震災後に眠れなくなり、そのためにお酒を飲んでいる人も多いかもしれません。しかし寝る前のお酒は、寝つきを良くする一方で、夜中に目を覚ます原因になります。また毎日お酒を飲んでいると、だんだん寝つきも悪くなり、お酒の量が増える原因になります。眠れない日が続いたときは、お酒に頼るのではなく、保健師や医師に相談しましょう。



## アルコール関連問題相談機関一覧

<宮城県> 平日 8:30~17:15

名 称	郵便番号	住 所	電話番号
宮城県精神保健福祉センター	989-6117	大崎市古川旭五丁目 7-20	0229-23-0302
仙南保健福祉事務所(仙南保健所)	989-1243	柴田郡大河原町字南 129-1	0224-53-3132
仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)	985-0003	塩竈市北浜四丁目 8-15	022-365-3153
〃 岩沼支所(塩釜保健所岩沼支所)	989-2432	岩沼市中央三丁目 1-18	0223-22-2188
〃 黒川支所(塩釜保健所黒川支所)	981-3311	黒川郡富谷町ひより台二丁目 42-2	022-358-1111
北部保健福祉事務所(大崎保健所)	989-6117	大崎市古川旭四丁目 1 番 1 号	0229-87-8011
〃 栗原地域事務所(栗原保健所)	987-2251	栗原市築館藤木 5-1	0228-22-2118
東部保健福祉事務所(石巻保健所)	986-8580	石巻市南境新水戸 1 番地 (石巻専修大学内)	0225-95-1431
〃 登米地域事務所(登米保健所)	987-0511	登米市迫町佐沼字西佐沼 150-5	0220-22-6118
気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)	988-0066	気仙沼市東新城 3 丁目 3 番地 3	0226-21-1356

<仙台市> 平日 8:30~17:00

名 称	郵便番号	住 所	電話番号
はあとぽーと仙台	980-0845	仙台市青葉区荒巻字三居沢 1-6	022-265-2191
青葉区保健福祉センター	980-8701	仙台市青葉区上杉 1-5-1	022-225-7211
宮城総合支所	989-3125	仙台市青葉区下愛子字観音堂 5	022-392-2111
宮城野区保健福祉センター	983-8601	仙台市宮城野区五輪 2-12-35	022-291-2111
若林区保健福祉センター	984-8601	仙台市若林区保春院前丁 3-1	022-282-1111
太白区保健福祉センター	982-8601	仙台市太白区長町南 3-1-15	022-247-1111
秋保総合支所	982-0243	仙台市太白区秋保町長袋字大原 45-1	022-399-2111
泉区保健福祉センター	981-3189	仙台市泉区泉中央 2-1-1	022-372-3111

<その他の機関> (各機関により対応時間が異なります)

名 称	郵便番号	住 所	電話番号
東北会病院	981-0933	仙台市青葉区柏木一丁目 8 番 7 号	022-234-0461
ワナ(WANA)クリニック	981-0915	仙台市青葉区通町 2-9-1	022-275-8186
久里浜アルコール症センター	239-0841	神奈川県横須賀市野比 5-3-1	046-848-1550
旭山病院	989-4103	大崎市鹿島台平渡字大沢 21-18	0229-56-2431
宮千代加藤内科医院	983-0044	仙台市宮城野区宮千代 1-2-9	022-235-8876
NPO 法人 宮城断酒会	980-0821	仙台市青葉区春日町 4-1 遊佐ビル 101	022-214-1870
AA 東北セントラルオフィス	981-0933	仙台市青葉区柏木 1-7-12 紫苑荘 2F 東	022-276-5210
仙台ダルク	980-0011	仙台市青葉区上杉 2-1-26	022-261-5341

(2011年6月現在)