

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

<岩手県> 平日 9:00~16:30

名称	郵便番号	住所	電話番号
岩手県精神保健福祉センター	020-0015	盛岡市本町通 3-19-1	019-629-9616
県央保健所	020-0023	盛岡市内丸 11-1	019-629-6574
中部保健所	025-0075	花巻市花城町 1-41	0198-22-4921
奥州保健所	023-0053	奥州市水沢区大手町 5-5	0197-22-2831
一関保健所	021-0027	一関市竹山町 7-5	0191-26-1415
大船渡保健所	022-8502	大船渡市猪川町字前田 6-1	0192-27-9913
釜石保健所	026-0043	釜石市新町 6-50	0193-25-2702
宮古保健所	027-0072	宮古市五日町 1-20	0193-64-2218
久慈保健所	028-8042	久慈市八日町 1-1	0194-53-4987
二戸保健所	028-6103	二戸市石切所字荷渡 6-3	0195-23-9206

<盛岡市> 平日 9:00~16:30

名称	郵便番号	住所	電話番号
盛岡市保健所	020-0884	盛岡市神明町 3-29	019-603-8309

<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
盛岡市立病院	020-0866	盛岡市本宮 5-15-1	019-635-0101
盛岡観山荘病院	020-0114	盛岡市高松 4-20-40	019-661-2685
岩手保養院	020-0807	盛岡市加賀野 3-14-1	019-624-3251
岩手晴和病院	020-0401	盛岡市手代森 9-70-1	019-696-2055
都南病院	020-0832	盛岡市東見前 6-40-1	019-638-7311
平和台病院	028-3311	紫波町犬渕字南谷地 108-3	019-672-2266
玉山岡本病院	028-4134	盛岡市玉山区下田字石羽根 99-291	019-683-2121
独立行政法人国立病院機構花巻病院	025-0033	花巻市諏訪 500	0198-24-0511
本館病院	025-0003	花巻市東宮野目 13-112	0198-23-5131
花北病院	024-0004	北上市村崎野 16-89-1	0197-66-2311
六角牛病院	028-0502	遠野市青笹町中沢 5-5-1	0198-62-2026
胆江病院	023-0003	奥州市水沢区佐倉河字慶徳 27-1	0197-24-4148
岩手県立南光病院	029-0131	一関市狐禅寺字大平 17	0191-23-3655
岩手県立大船渡病院	022-8512	大船渡市大船渡町字山馬越 10-1	0192-26-1111
希望ヶ丘病院	029-2205	陸前高田市高田町字大隈 8-6	0192-53-1019
釜石厚生病院	026-0054	釜石市野田町 1-16-32	0193-23-5105
宮古山口病院	027-0063	宮古市山口 5-3-20	0193-62-3945
三陸病院	027-0048	宮古市板屋 1-6-36	0193-62-7021
久慈享和病院	028-0021	久慈市門前 1-151-1	0194-53-2323
岩手県立一戸病院	028-5312	一戸町一戸字砂森 60-1	0195-33-3101