

# こころの健康づくりだより

## 〇お酒が強い人ほど要注意!! アルコール依存症

アルコール依存症は、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態で、精神疾患のひとつです。その影響は精神面にも、身体面にもあらわれます。また、仕事や家庭生活など生活面にも支障が出てくる場合があります。

アルコール依存症では、アルコールが体から抜けると、イライラや神経過敏、不眠、頭痛、吐き気、下痢、手の震え、発汗、頻脈、動悸などの離脱症状が出てくるので、それを抑えるために、またお酒を飲んでしまうということが起こります。

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれるように、本人は自分が病気であることを認めたくない傾向にあり、適切な相談や治療につながりにくいという問題があります。また、治療を受けるなどしていったんお酒をやめても、その後一度でも飲むと、また元の状態に戻ってしまうので、アルコール依存症からの回復には、本人が治療に対して積極的に

取り組むことはもちろん、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。

アルコール依存症の症状は、自分自身も周囲の人も初期には気づきにくく、重症化して問題が大きくなる傾向があります。症状を知って、お近くの専門医療機関や専門相談窓口などと相談しながら、早期発見・早期治療を目指しましょう。  
※三重県こころの健康センターが毎年発行している「こころのケアガイドブック」には、依存症専門の相談先や、医療機関、家族会の情報なども掲載されています。

⇒三重県こころの健康センター

ホームページ

<https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>

※依存症対策全国センターのホームページから全国の依存症専門相談窓口と医療機関が検索できます。

⇒依存症対策健康センター

ホームページ

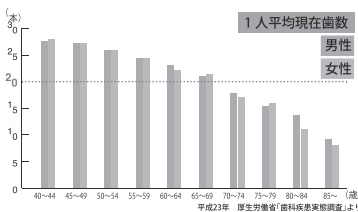
<https://www.ncasa-japan.jp/>

町では四日市歯科医師会のご協力のもと、歯科保健の一環として歯科健診の大切さをお伝えします。

### ① 健康生活をいつまでも楽しむために 歯と口は健康の原点です

歯の本数が減ることにより咀嚼能力が低下し、噛むことが不自由になるため、食生活の偏りが生じ、栄養状態が悪化します。

また、歯の本数が多い方は、活動的で、寝たきり、認知症になりにくいことが知られています。



80歳になっても20人以上自分の歯を保とう。

おいしく食べるために何本の歯が必要？  
下の歯の本数と食べ物の関係を示したものです。様々な食べ物をおいしく食べるためには、多くの歯が必要です。



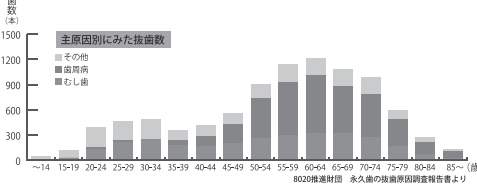
## 5人中4人は 歯周病の可能性が!! 歯科健診を受けましょう



### ② 歯を失う主な原因

一生、自分の歯でおいしく食べるためには、歯を1本でも多く健康に保つことが必要です。特に、40歳を過ぎると、歯は歯周病によって、徐々に失われていきます。歯周病やむし歯は、加齢によるものではなく、「病気」です。毎日の適切なケアによって防ぐことができます。

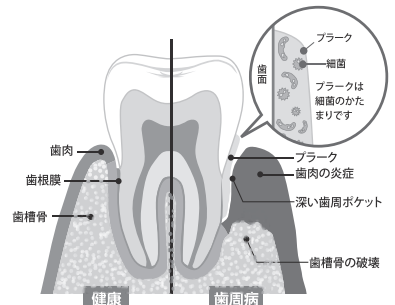
成人期になるにつれ歯周病が原因で歯を失う割合が増加します。



### ③ 歯周病

#### ① 歯周病の原因

歯は、歯肉、歯根膜、歯槽骨などの歯周組織によって支えられています。この歯周組織が破壊されていく病気が歯周病です。歯周病の原因はプラークですが、最近では、食生活、喫煙、歯ぎしり、ストレスなどが影響する慢性炎症であることがわかってきています。



参考資料 三重県歯科医師会「歯と口の健康情報」

歯科健診事業対象者には7月下旬に個別受診券が郵送されます。ぜひご利用ください。

対象者	事業名	料金	受診期間	内容
40歳、50歳、60歳、70歳	さわやか歯科検診（歯周病検診）	無料	8月1日（木）～11月30日（土）	虫歯の検査、歯周病の検査
75歳、76歳、77歳、80歳	75歳からのお口の健康チェック（後期高齢者歯科健康診査）		8月1日（木）～11月20日（水）	口腔内健診、口腔機能評価

※対象者は令和6年3月31日現在年齢の方となります