

# にしなり我が町

編集・発行 西成区役所総務課 〒557-8501 大阪市西成区岸里1-5-20 ☎06-6659-9683 06-6659-2245

西成区役所  
ホームページ



西成区 facebook  
@nishinarikuyakusyo



西成区 Twitter  
@nishinarikucho



令和5年(2023年)

# 11月号



## No.330



### 第49回 西成区民まつり

17 パートアップで 日程を決定しよう

日時 **11月19日(日) 12:30~16:30**

※ガオくんやんは、この席に限り欠席です。

しげみうとんさん 司会をうらやまうとんさん

はじめて車体験の様子

パレード・こどもみこし、セレモニー、ステージ発表、各種模擬店、民踊総踊りなど

場所 西成区役所周辺、西成区民センター、ノア・インドアステージ天下茶屋ふれあい広場

問合せ (一財)大阪市コミュニティ協会西成区支部協議会  
西成区民センター1階コミュニティ事業事務室 ☎06-6652-8461

### わたしがつくりまし展

日時 **11月10日(金)~21日(火)**  
**9:00~17:30**  
(土・日・祝日を除く。金曜日は19:00まで。)

障がいのある人が作った作品を展示しています。区民まつりの日もご覧になれます。

場所 区役所1階区民ロビー・区民ギャラリー  
問合せ 市民協働課 7階73番窓口 ☎06-6659-9734

## 11月10日~16日は「アルコール問題啓発週間」です

お酒は、ストレスや緊張を和らげるなど、適量であれば生活に豊かさや潤いを与えてくれますが、不適切な飲酒を続けると、身体・こころの問題や社会的な問題を引き起こすおそれがあります。この機会にアルコール健康障害の予防について考えてみましょう。

**大量飲酒によって生じるこころと体への影響**

- 高血圧 心筋梗塞 不整脈
- 脳の変縮 認知機能の障害
- 口腔がん 咽頭がん
- アルコール依存症
- 食道がん 大腸がん
- 肝炎 肝硬変 肝臓がん
- 痛風 末梢神経の障害
- 胃炎 すい炎 糖尿病 など

**アルコール依存症とは** アルコール依存症は、飲酒によって問題が生じているにもかかわらず、自分の意思で、飲酒をコントロールできなくなる「病気」です。長期間多量に飲酒すれば、誰でもアルコール依存症になる可能性があります。

**こうして進むアルコール依存症**

- 機会飲酒**▶ 歓送迎会、忘年会、新年会などの機会に、お付き合い程度で飲む
- 習慣飲酒**▶ 晩酌をしたり友人と飲み歩いたり、日常的に飲み、酒に強くなる
- 精神依存**▶ 酒がないと物足りなく感じる。酒量が増え、ほろ酔い程度では飲んだ気がしない。飲まないと眠れない。
- 身体依存**▶ 飲まないと手指が震え、発汗するなどの症状が出る。

**アルコール依存症は治療や回復が可能な病気です**  
自分や家族の飲み方に不安を感じたら早期にこちらへご相談ください。

相談窓口・問合せ 保健福祉課(地域保健活動) 2階22番窓口 ☎06-6659-9968

### お酒の飲み方について心当たりはありませんか?

あなたのアルコールの飲み方をチェックして、自分の生活を見直してみましょう。

**<CAGE>スクリーニングテスト**

- 1 あなたは今までに、酒量を減らさなければならなかったことがありますか。
- 2 あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったことがありますか。
- 3 あなたは今までに、飲酒に後ろめたさを感じたり、罪悪感を持ったことがありますか。
- 4 あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか。

2つ以上に当てはまったら、アルコール依存症の疑いがあります。「飲みすぎ赤信号」が灯る前に、お酒との上手な付き合い方を身につけましょう

**「適度な飲酒量」ってどれくらい?**

依存症にならないためには、「習慣飲酒」をせず、「機会飲酒」に留まることが肝要です。つまり、飲む日より飲まない日を増やすこと、適正飲酒をこころがけましょう。

日本酒 1合 (180ml)	ビール 中瓶1本 (500ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)	焼酎 25度0.6合 (110ml)	缶チューハイ 7%1本 (350ml)	ワイン グラス2杯 (180ml)
----------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	-------------------------

※合計ではなく、どれか一つのみです。 ※女性や高齢者は半分の量にしましょう。

## 広告

## 広告