

# 「静かに広がる、働き世代のアルコール問題！ ～依存症にならないために」

仕事帰りの一杯、友人との会食、晩酌など、日常生活の中では様々な飲酒機会がありますが、現在、働く人の間でアルコールの問題が静かに広がりつつあります。アルコール依存は、身体的・経済的・社会的な問題を引き起こすだけでなく、うつ病などの精神的問題や自殺にも大きく関連している問題です。

寝つきを良くするための寝酒やストレス解消のためのアルコールは、依存症への第一歩とも言われています。アルコール依存にならないためには、本人だけではなく、家族や周囲の方も適切な対処方法を知ることが大切です。

今回のセミナーでは、過度のアルコール摂取による心身両面への影響やアルコールに対する正しい知識など、アルコール依存症にならないためのセルフコントロール術をご紹介します。

人生のスパイスとしてのアルコールと上手にお付き合いをするコツを修得しましょう。

参加費  
無料

◎日時 平成22年**10月28日**(木) 18:15~20:35 (開場17:45)

◎会場 女性と仕事の未来館 ◎定員 250名 ◆お申込みは、裏面をご覧ください。

基調講演：

## 「アルコールの及ぼす 身体への影響」



加藤 眞三先生

慶応義塾大学看護医療学部 教授

基調講演：

## 「依存にいたるプロセスと 予防方法」



樋口 進先生

国立病院機構・久里浜アルコール症  
センター 副院長

司会 及川 孝光 ころとからだの元氣プラザ 統括所長

◎主催 財団法人 東京顕微鏡院 / 医療法人社団 ころとからだの元氣プラザ

◎後援 厚生労働省、東京都、健康日本21推進全国連絡協議会、中央労働災害防止協会、  
日本アルコール・薬物医学会、日本アルコール関連問題学会、日本アルコール精神医学会



## ◎シリーズ『働きざかりから始める、人生80年時代の健康づくり』

戦後、わが国の平均寿命は、生活環境の改善や、医学の進歩により急速に伸び、厚生労働省の平成21年簡易生命表によると、男性の平均寿命は79.59年、女性の平均寿命は86.44年です。しかしその一方で、現代の食生活、運動習慣などを原因とする生活習慣病が増え、その結果、寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々が増加しています。このシリーズは、特に働きざかりからの健康づくりの重要性に着目し、「健康寿命（寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間）の延伸」や「生活の質の向上」に役立つ講演を企画しています。

第9回

11月30日(火)

### ここまでわかった！食生活改善とがん予防(仮)

津金 昌一郎 (国立がん研究センター がん予防・検診研究センター 予防研究部長)

食生活と生活習慣病のリスクについての研究が進みつつあります。これまでの科学的な研究から明らかになった日本人の食生活とがんの関わり、がんのリスクを高める食品や予防効果のある食品はあるのかという話題、さらに、そうした情報の受け止め方などをご紹介します。食生活とがん予防についての理解をよりいっそう深める機会にいただければ幸いです。