

飲酒量を減らす具体的な方法について

飲酒習慣に問題のある英国の成人約 3,000 人を対象とした研究から、飲酒量を減らしたいという意欲があっても、その後の飲酒量の減少には結びついていない実態が [Addiction オンライン版](#) に掲載されました。



研究結果から、酒量を減らすためには、意欲や決意だけでなく、家族や友人のサポート、飲酒量を監視するスマートフォンのアプリの利用、専門家のカウンセリングを含めた具体的な行動計画が必要、としています。



なお、米国立アルコール乱用・依存症研究所 (NIAAA) は、「自分の飲酒量を記録する」、「酒を飲みたい気持ちにさせる人や場所を避ける」、「飲酒に代わる趣味や活動を見つける」といった対策を紹介。ただし、状態が悪化する前に早めに専門家を頼ることも大切だと強調しています。

