

医療ルネサンス

No.7742

アルコール依存症

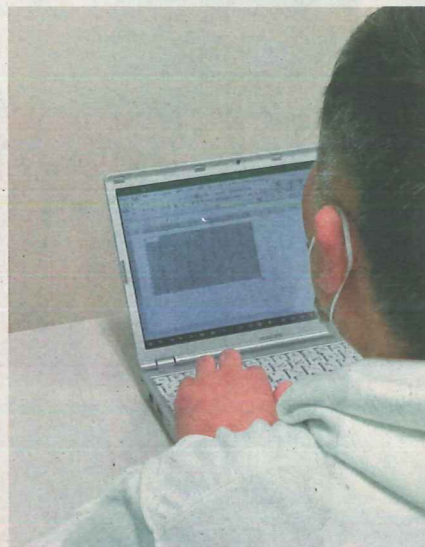
1/5

ウイスキー1日で2瓶

東京都内の男性(52)は2020年8月、コロナ下で勤務先が事業を縮小し、退職を余儀なくされた。時間を持て余し、ワインや日本酒に手が伸びた。「ずっと無職では」と不安が募り、飲む量は徐々に増えた。

そのうち、酔いがさめると体が震えるようになった。「おまえはいらない」という幻聴も聞こえる。夜中に大汗をかいて目覚め、その後眠れない。アルコールが体から抜けて表れる離脱症状(禁断症状)だった。

「症状を止めるために飲む」のが日課になった。見かねた家族が酒を捨てたが、車のトランクやゴルフバッグにこっそり隠した。いくら飲んでも離脱症状が治まらない。体を動かす気力を失い、何日も風呂に入らず、ひげは伸び放題に。退職直後の飲酒量は1日ビール3缶とワイン1本だった。



パソコンで作業する男性。「仕事に集中すれば、飲みたい気も起きない」という

「症状を止めるために飲む」のが日課になった。見かねた家族が酒を捨てたが、車のトランクやゴルフバッグにこっそり隠した。いくら飲んでも離脱症状が治まらない。体を動かす気力を失い、何日も風呂に入らず、ひげは伸び放題に。退職直後の飲酒量は1日ビール3缶とワイン1本だった。

「症状を止めるために飲む」のが日課になった。見かねた家族が酒を捨てたが、車のトランクやゴルフバッグにこっそり隠した。いくら飲んでも離脱症状が治まらない。体を動かす気力を失い、何日も風呂に入らず、ひげは伸び放題に。退職直後の飲酒量は1日ビール3缶とワイン1本だった。

「症状を止めるために飲む」のが日課になった。見かねた家族が酒を捨てたが、車のトランクやゴルフバッグにこっそり隠した。いくら飲んでも離脱症状が治まらない。体を動かす気力を失い、何日も風呂に入らず、ひげは伸び放題に。退職直後の飲酒量は1日ビール3缶とワイン1本だった。

「症状を止めるために飲む」のが日課になった。見かねた家族が酒を捨てたが、車のトランクやゴルフバッグにこっそり隠した。いくら飲んでも離脱症状が治まらない。体を動かす気力を失い、何日も風呂に入らず、ひげは伸び放題に。退職直後の飲酒量は1日ビール3缶とワイン1本だった。

「症状を止めるために飲む」のが日課になった。見かねた家族が酒を捨てたが、車のトランクやゴルフバッグにこっそり隠した。いくら飲んでも離脱症状が治まらない。体を動かす気力を失い、何日も風呂に入らず、ひげは伸び放題に。退職直後の飲酒量は1日ビール3缶とワイン1本だった。

帰宅後、医師の勧めで飲酒につながる場面をリストに書き出し、避けるようにした。酒席を伴う釣りやゴルフはやめ、スマホから飲み友達の連絡先を消した。

「入店するとお酒と目が合う」コンビニやスーパーには近づかないようにした。当事者団体の断酒会に入会し、友人も作った。

ピンチもあった。温泉旅行中、湯上がりにビールを飲む人を見て「うまそうだな」と強い欲求がわいた。慌ててその場を去った。

成増厚生病院東京アルコール医療総合センター長の垣渕洋一さんは「甘い物で気を紛らわせるなど、強い飲酒欲求が出た時の対処法を紙に書いて持ち歩くのは有効。いざという時に慌てずに済む」と話す。

「どんな時に飲みたくなりますか」。医師から質問され、親族や元部下から相談を受け、不快な思いをした時が思い当たった。人間関係のストレスが飲酒の要因と指摘された。

「どんな時に飲みたくなりますか」。医師から質問され、親族や元部下から相談を受け、不快な思いをした時が思い当たった。人間関係のストレスが飲酒の要因と指摘された。

「医療ルネサンス」は原則、月・火・水・金・土の掲載となります。

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

きょうのひと皿

サケとキノコのバター蒸し

時間の目安 20分/熱量 241kcal/塩分 1.4g (1人分)



- *材料 2人分**
 生サケ 2切れ/エノキ正味50g/シメジ正味50g/新ジャガイモ(小) 2個/バター小さじ2杯/小ネギ(小口切り) 1本分/ポン酢しょうゆ少々/白ワイン大さじ2杯
- *作り方**
 1. エノキは石づきを取って半分に切り、ほぐす。シメジは石づきを取ってほぐす。ジャガイモはよく洗って好みで皮を

- むき、幅3~5mmの輪切りにする。さっと洗って、水気を切る。
2. サケは酒大さじ2杯を絡めて水気を拭く。粗塩小さじ $\frac{1}{2}$ 杯、コショウ少々を両面にふる。
 3. フライパンに油小さじ1杯をなじませてジャガイモを並べ、キノコをのせ、(2)をのせて、バターをちぎってサケにのせ、中火にかける。熱くなったら白ワイン、水大さじ2杯をふって蓋をし、中火弱で10分ほど蒸し煮にする。
 4. 器に盛り、小ネギとポン酢しょうゆをふる。 今泉久美

くらし 家庭



*過去記事は「ミドクター」で

医療ルネサンス

No.7743

アルコール依存症

2/5

仲間と断酒生きる支え

「次もしらふで会いましょう」が合言葉。千葉県の会社員、白井克弘さん(45)は、毎週アルコール依存症の当事者団体「断酒会」に通い、8年間、酒を断ち続けている。

白井さんは32歳の時、転勤を機に一人暮らしを始め、毎週末、居酒屋で大酒を飲むようになった。その後の4年間で、劇症肝炎などを起こして計5回入院。医師の勧めで2013年10月、地元の断酒会に入会した。



白井さん(左)が断酒の体験談を話す。人に迷惑をかけた過去を振り返り、自ら断酒しようという思いを聞かせるという

の帰りにコンビニに寄り、ビール1缶を空けたとたん、飲むのをやめられない状態に陥った。12月にはアルコール依存症の専門病院に入院し、3か月間、昼は院内で講義を受け、夜は断酒会に通う日々を送った。

「あなたは『飲酒のプレキ』が壊れた状態。お酒と縁を切るのが体を守る唯一の道です」。主治医から、退院後も会合に欠かさず通うよう指示された。

断酒は一時的にできても、続けることが難しい。アルコール依存症で入院治療を受けても、退院後2年間断酒できた人はわずか2割との研究報告もある。一方、当事者団体に参加する人の方が5年間の断酒継続率が、高いというデータもある。

断酒会は50年以上の歴史がある。白井さんの地元では、ほぼ毎週定例会が開かれ、数人から数十人が順番に依存症に至った体験を話す。繰り返し自分の体験を語り、仲間の話に重ね合わせることで連帯感が生まれ、断酒の思いを強くするという。コロナ下ではオンライン開催も増えた。

通い始めた当初、白井さんは会合で「酒がない生活なんて味気ない」と愚痴をこぼした。すると、断酒歴30年の先輩が「俺にも苦しい時期があった。飲みたくなくなったら俺に電話しろ」と言ってくれた。「すごく親身になってもらえた」と感じ、頑張ろうと誓った。

ある日の会合では、飲酒のせいで「親と音信不通になった」という話を聞き、白井さんも、かつて親に飲酒を注意され「うるさい」と突き放したことを思い出した。当時は周りが見えず、「自分の金で飲んで何が悪い」と考えていた。今は、見捨てずにいてくれた親に感謝している。

「医療ルネサンス」は原則、月・火・水・金・土の掲載となります。

くらし 家庭



*過去記事はヨミドクターで

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

きょうのひと皿

牛しゃぶのゴマだれサラダ

時間の目安 10分/熱量 256kcal/塩分 1.4g (1人分)



*材料 2人分

牛肉(しゃぶしゃぶ用) 120~150g / 水菜 1/4束(50g) / レタス 2枚 / 新タマネギ 1/2個 / トマト(小) 1個 / すり白ゴマ 大さじ 2杯

*作り方

1. 熱湯3カップに塩小さじ1杯、酒大さじ1杯を入れて弱火にし、肉を1枚ずつ入れてゆで、ざるにあげる。
2. 水菜は幅5cm、レタスは一口

3. 大にちぎる。タマネギは薄切りにし、辛ければ塩、砂糖各少々を入れた冷水にさっとつけ、水気を拭く。トマトは厚さ1cmのいちょう切りにする。
3. すり白ゴマにしょうゆ、酢各大さじ1杯、砂糖、ゴマ油同1/2杯、コショウ少々を混ぜる。
4. (1)と(2)を混ぜて盛り、(3)をかける。

タマネギは繊維を切るように薄切りにして広げておくと、辛みが取れやすくなります。豚しゃぶや、酒蒸しにして割いた鶏ササミでも。 今泉久美

医療ルネサンス

No.7744



アルコール依存症

3/5

「減酒」で重症化を抑制

月に2度、飲み会の後に財布をなくした。もしかして、病気じゃないか。東京都の会社役員男性(52)は、2年前、アルコール依存症を初めて意識した。仕事仲間と店で飲んだ後の記憶が全くない。後で店に支払いは確認したが、落とし物はなかった。



2年前から減酒に取り組んでいる男性。アプリに飲酒量を記録し、日々チェックしている

自宅や外出先で連日、日本酒でいえば6合程度、飲んでた。飲み過ぎは肝炎や膵炎、食道がんなどの病気のリスクを高めることは知っている。でも、健康診断の結果は異常なし。手の震えのような依存症に特有の離脱症状もない。

飲酒が抑制できないアルコール依存症を克服する方法として「断酒」は知っていたが、一滴も飲まない生活なんて考えられなかった。ある日、ネットで「減酒」と題した本を見つけ、ピンときた。軽症なら、飲む量を減らすことで重症化を抑えられるという。著者の倉持穰さんが院長を務める「さくらの木クリニック秋葉原」を受診した。

男性が当時飲んでいた日本酒6合分は、純アルコール量で約120g。適量は1日20gとされるが、倉持さんは「まずは40g(2合)まで減らしましょう」と提案し、減酒日記をつけるよう勧めた。スマホのアプリに前の晩の飲酒量を記録し、月1度の診療で報告する。

アプリのカレンダーは、40g以下の日なら笑顔、超えた日ははしかめ面のマーク。毎月、2〜3日はしかめ面になる。飲み過ぎた日について「親類が家に集まった」などと説明する男性に、倉持さんは叱ったり、強い言葉で改善を求めたりしない。「そんな時は飲んでしまふよね」「お酒が強いとつがれちゃうよね」

アルコール依存症の治療は「断酒」が基本とされる。しかし、「完全に酒を断つことへの抵抗感から、治療を避ける患者も多いと考えられる」と倉持さん。この病気の患者は全国に107万人いると推計されるが、医療機関を受診するのは約5万人にとどまるといふ。

倉持さんは「悪化してしまった人は難しいが、軽症なら、減酒治療である程度コントロールできるようになる可能性がある」と話す。

男性は減酒を始めて、適量なら、頭痛やだるさといった不調がないことに気がついた。以前は感じなかった、朝のすがすがしさ。今は、飲んでいてもアプリのしかめ面が頭に浮かぶ。飲み過ぎた日を振り返り、「自分はアルコール依存症という病気なんだ」「減酒を続ける」と言い聞かせらる。何よりお酒が好きだから。

「医療ルネサンス」は原則、月・火・水・金・土の掲載となります。

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

きょうのひと皿

オイルサーディンと春キャベツのパスタ

時間の目安 20分 / 熱量 426kcal / 塩分 2.2g (1人分)



*材料 2人分

- スパゲティ 160g / オイルサーディン 15g / ツナ缶(オイル) 25g / 春キャベツ 3枚 / ニンニク 1かけ / 赤唐辛子 1本

*作り方

1. オイルサーディンとツナは油を軽く切っておく。
2. キャベツは食べやすい大きさに切り、ニンニクはみじん切りにする。赤唐辛子はぬるま湯に浸して戻し、種を除いて

3. 小口切りにする。
3. 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩適量を加える。スパゲティを硬めにゆでる。ゆであがり直前にキャベツを入れてさっとゆで、一緒にざるに上げる。ゆで汁は残す。
4. フライパンにオリーブ油大さじ1杯とニンニクを入れて弱く火をつけ、香りが出てきたら唐辛子、(1)を加える。ここにはゆでたスパゲティとキャベツを加えて、ゆで汁で塩加減を調整していため、皿に盛り付ける。

赤堀博美

くらし 家庭



*過去記事は「ヨミウリ」ドクターで

医療ルネサンス No.7745 アルコール依存症

4/5

「夫の問題」そつと背中押す



飲酒していた頃の夫（右）について話す女性。息子にからんで大げんかになる、深夜まで帰宅せず家族が身を案じることがしばしばあったという

酔って帰宅した夫(54)を「約束を破ってまた飲んだ」となじった。口論が続く。息子2人は「なんで結婚したの」と嘆いた。元は穏やかで優しい夫なのに、アルコール依存症のせいで、家庭はめちゃくちゃ。千葉県の女性(50)は夫を立ち直らせたといと、必死だった。夫は酒が強かった。大阪府に単身赴任中の2013年夏、飲まない時に体が震える離脱症状が出て、診断を受けた。翌年東京に戻り、精神科に通ったが、酒はやめられなかった。主治医の勧めで、女性は

夫と当事者団体の「断酒会」に通った。ともに悩む家族仲間から、保健所が主催する家族講座に誘われた。そこで学んだことは、目からうろこが落ちるものだった。

「飲む飲まないは本人が決めること。放っておきなさい」

相手に指図するのは反発を生むだけで、逆効果。声をかける時は自分を主語にする。「私はあなたの体調が心配。お酒をやめて長生きしてほしい」「お酒で会社の信用を失ったら、私は悔しい」と伝える。

女性はそれまで、きつい言葉で夫を責めていた。泥酔した夫のスーツを脱がせ、布団に運ぶのもしかたないと思っていたのに、「過度な世話」と指摘された。よれよれのスーツで出社するなどの失敗を経験して、本人が断酒を考える機会を失ってしまうのだという。

アルコール依存症の患者家族は、本人の言動に巻き込まれ、感情的になってしまふことも多い。「本人が『依存症という病気』だと冷静にとらえられれば、接し方の変化にもつながる」と東京都立精神保健福祉センター所長の平賀正司さんは話す。

女性は次第に、「夫を変えるのは難しいけれど、まず自分が変わろう」と思うようになった。そして、夫を大切に思う、自分の気持ちにも気づいた。家族が

女性はそのままで、きつい言葉で夫を責めていた。泥酔した夫のスーツを脱がせ、布団に運ぶのもしかたないと思っていたのに、「過度な世話」と指摘された。よれよれのスーツで出社するなどの失敗を経験して、本人が断酒を考える機会を失ってしまうのだという。

アルコール依存症の患者家族は、本人の言動に巻き込まれ、感情的になってしまふことも多い。「本人が『依存症という病気』だと冷静にとらえられれば、接し方の変化にもつながる」と東京都立精神保健福祉センター所長の平賀正司さんは話す。

女性は次第に、「夫を変えるのは難しいけれど、まず自分が変わろう」と思うようになった。そして、夫を大切に思う、自分の気持ちにも気づいた。家族が

きめることは限られる。本人が酒をやめようと思った時、そつと背中を押すこと。だが、依存症を「夫の問題」として切り離すのは簡単ではなかった。夫が宮城県に単身赴任していた20年1月、「出社しない」と職場から連絡がきた。酔い潰れているようだ。主治医から「手助けしないように」と諭されたが、安否が気になりでならない。断酒会の先輩に相談し、祈るような思いで気を静めた。

約10日後、夫は自分で救急車を呼び、県内の病院に搬送された。その後都内の専門病院で、「このままでは自分の未来はない」と痛感。以来2年間、断酒を続けている。

息子たちは今、夫に自然に進路などの相談をするようになった。「やっと家族が信頼し合えるようになった」。女性はあの時、助けに行かなかった決断は正しかったと感じている。

*今回は15日に掲載予定です。

「受けたい医療 2022年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

くらし 家庭

きょうのひと皿

キンメダイの道明寺蒸し

時間の目安 30分 / 塩分 1.4g / 熱量 251kcal (1人分)



- *材料 2人分
キンメダイ(切り身) 2切れ / 道明寺粉 $\frac{1}{3}$ カップ / 卵白 $\frac{1}{2}$ 個分 / だし汁 $\frac{1}{2}$ カップ / スタチ 1個
- *作り方
1. 道明寺粉は同量の水を加えてふやかす。蒸気の上がった蒸し器で10分蒸して取り出し、冷ます。
 2. キンメダイに塩と酒各少々をふる。
 3. (1)に卵白を加えて混ぜ合わ



動画はこちら

- せ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 杯を加える。
4. 耐熱皿に(2)のをせ、(3)をかけ、蒸し器で中火で10分蒸す。
5. 鍋にだし汁、みりんとしょうゆ各小さじ2杯を入れて煮立てる。片栗粉小さじ1杯を同量の水で溶いて加え、とろみをつけ、あんを作る。
6. 器に(4)を盛り、(5)のあんをかける。半分に切ったスタチを添える。

◇
道明寺粉は蒸したもち米を乾かして粗くひいたもの。蒸すともっちりした食感に。赤堀博美

医療ルネサンス

No.7746



アルコール依存症

5/5

断酒が基本 減酒療法も

Q&A

アルコール依存症について、成増厚生病院・東京アルコール医療総合センター長の垣淵洋一さんに聞いた。

—どんな病気ですか。

「酒を飲む量や時間、状況をコントロールできない病気です。1杯と決めたのに何杯も飲む、日がかわつてもずっと飲む、重要な用事がある前日でも多く飲むといった状態です」

「体からアルコールが抜けた時に大汗をかく、イライラするなどの離脱症状も起きます。起床時に症状が出るため、朝飲む人は状況をコントロールできない可能性が高いです」

—原因は。

「飲む量が増えると、多く飲んでも酔いを感じにくくなり、もっと飲むようになり、脳内にアルコー

成増厚生病院・東京アルコール医療総合センター長

垣淵洋一さん



1990年、筑波大医学専門学群卒。成増厚生病院・東京アルコール医療総合センター精神科医師を経て、2005年から現職。同病院副院長も務める。

経済的に成功した人や女性にも多いです。生真面目な人がストレスを酒だけで解消しようとし、依存症になる場合もあります」

—依存症の問題は。

「飲み過ぎは食道がん、肝硬変、すい炎、大腸がんなどのリスクを高めます。うつ病の併発も多くみられます。酔って人にかからむ、記憶をなくすなど生活に悪影響が出る人もいます」

—治療法は。

「断酒が基本ですが、量を減らす減酒という方法も近年登場しました。ただ、離脱症状が出るような進行した人は減酒は難しいです。治療は早く始めたほうが、体や生活への悪影響は少なくて済みます」

—どんな内容ですか。

「断酒も減酒も基本的な内容は同じです。まず正確な知識を身につけ、自分自身がアルコール依存症だと理解

します。必要に応じて飲酒欲求を抑える薬も使います。飲酒の状況について日記をつけ、診察では医師と普段の様子や今後の対応を話し合います。断酒中に飲んでしまったら減酒中に目標量を超えたりしても、治療は継続しましょう」

—治療中の注意点は。

「空腹やイライラは飲酒欲求を起すもとなので、規則正しい生活を送ることが大切です。1人で暇な時間も危険です。断酒会などで、飲まない仲間と過ごすといいでしょう。ノンアルコール飲料は雰囲気を楽しむことで飲酒を避けられる人もいますが、断酒開始初期の人は飲酒欲求を起す可能性もあるので勧められません」

—飲みたくなった場合に

「飲みたくなった場合に備え、仲間や電話するなど対処法を書いておくと、適切に行動できます。これらは依存症の予防にもなります」

(米山 康彦)

(次は「コロナの現場」あ

過去のレシピ よみうりグルメ部

春野菜とホタテのサラダ

時間の目安 20分/熱量 185kcal/塩分 0.7g (1人分)

きょうのひと皿

- *材料 2人分
ブロッコリー 1/2株 / アスパラガス 2本
クレソン 4本 / パプリカ (赤、黄) 各 1/2個 / ホタテ貝柱 (生食用) 4個 / 白ワイン大さじ 1杯 / 卵黄 1/2個分 / 白ワインビネガー 小さじ 2杯 / オレンジ果汁大さじ 1/2杯 / オレンジ (国産) の皮 (すりおろし) 少々

*作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、アスパラは根元の硬い部分を切り、どちらも塩を入れた熱湯でゆでる。アスパラは1本を斜めに5等分する。
2. クレソンはざく切りにし、パプリカは薄切りにする。



3. オレンジは皮をすりおろし、果汁を加えておく。
4. 卵黄にサラダ油大さじ 1と1/2杯を混ぜ、白ワインビネガー、オレンジ果汁、皮、塩、コショウ各少々も順によく混ぜる。皿に盛った(1)~(3)に

40代の女性。2人で暮らしている95歳と85歳の叔母についての相談です。年長の叔母が施設に入るのを嫌がるため、ヘルパーの助けを借りながら

お金

お金の話をしました。その方の手取りを聞いて、野村にお金を借りた。お金の話をしました。その方の手取りを聞いて、野村にお金を借りた。

「断たずとも良し」通いやすく

好評「減酒外来」

筑波大が茨城県内の病院に開設した「飲酒量低減外来」が好評だ。断酒にこだわらず「減酒」も良しとする診療方針や、精神科ではなく総合診療科での開設がその理由で、県外から通う患者もいる。新型コロナウイルスの影響で自宅での飲酒量が増えた人は多く、担当者は「気軽に相談しに来て」と呼びかける。



筑波大 総合診療科で開設

3月23日午前、北茨城市民病院付属家庭医療センターに設置された低減外来に、水戸市の40代男性が足を運んだ。昨年、アルコール依存症で入院した。一時は酒を断ったが年末開始に再び飲み始めてしまったという。

診察で「がっつんとやめられればいいんだけど…」と声を落とすと、担当する筑波大の吉本尚准教授は「量をコントロールできれば悪くない。リバンドもある

「飲酒量低減外来」で診察する筑波大の吉本尚准教授(左) 3月、茨城県北茨城市

し、無理はしないで」と語りかけた。男性は「今まで会った医師は一言目に『断酒しろ』だったのに」と驚く。低減外来はアルコールと健康障害の関係を研究する吉本准教授が2019年1月に開設した。こだわったのは、受診や再診のハードルを下げることに。外来では断酒を無理強いせず、患者と一緒に目標を立てる。この男性は血液検査や面談の結果なども踏まえて減酒を目指す治療方針となった。

外来の開設先を患者の体の不調を幅広く診る総合診療科にしたのも特徴だ。吉本准教授によると、アルコールへの依存は精神疾患の一つで国内では主に精神科が治療する。しかし、依存という言葉や心の病と見られることへの抵抗感から受診をためらう患者は多い。精神科以外での開設は全国でも珍しい。「健康診断で肝機能の数値が悪かった」くらいの感覚で来てもらうのが理想」といい、依存症の手前で悩む人にも門戸を開く。

現在、低減外来は県内3カ所の病院に拡大。患者は

茨城のほか福島や栃木、東京にもおり、計約150人になる。コロナ禍で外出の機会が減ったことで、空いた時間に自宅に買い置きした酒を繰り返して飲んでしまっているという。患者のうち3割は断酒に成功し、5割は減酒を続けている。吉本准教授はオンラインでの診療も視野に入れる。「人間が存在する以上、アルコールはなくなるはず。どう付き合っていくべきか広く社会に発信していきたい」と語った。

これまで「規格外れ」として使用が見送られてきた秋田杉の部材を有効活用した、秋田の伝統工芸品「曲げわっぱ」の新ブランド「Blanc Pa(ブランパ)」が好評だ。それぞれの木が持つ美しい木目や自然なグラデーションを生かしたカップや皿を、新たな魅力として発信している。

規格外れ秋田杉 有効活用

伝統の曲げわっぱ 脚光

天然秋田杉が2013年に供給停止となって以降、「大館工芸社」(秋田県大館市)は樹齢100年以上の植林された秋田杉(高樹齢材)を素材に曲げわっぱを製造してきた。それでも、商品化できる丸太内側の「赤身」は全体の4割程度に過ぎず、高樹齢材の希少価値が増す中、部材入手が難しくなっているという。

新ブランドは丸太外側の「シラタ」に着目。色むらや木目のばらつきが出るため規格外とされてきた特徴を「オンリーワンの個性」と捉えた。

ブランド名はフランス語で白を意味する「ブラン」

国の財政状況

長期債務残高の推移



財政運営が維持できている理由

- ◆ 経常収支が黒字基調で「稼ぐ力」がある
- ◆ 家計の金融資産が多く、まだ政

増

A 海外とのモノやサービス、投資の取引状況を示す日本の経常収支は、原油高や円安の影響で昨年12月と今年1月は赤字でしたが、2月は黒字に戻りました。年間で黒字基調を維持