

## アルコール依存症とは

アルコール依存症は病気です。日常生活で様々な問題が生じているにも関わらず、自力でお酒を止めることができない状態をいいます。

### 機会飲酒から習慣飲酒へ

何かの機会に飲む程度から、毎日飲むようになる

### 酒量が増える（耐性の形成）

毎日飲酒するうちにいつもの量では酔えなくなり、同じように酔うために量が増える

### お酒を控えることができない（精神依存）

お酒に頼る気持ちが強くなり、お酒がないと気持ちが落ち着かなくなる

### お酒を飲まずにいられない

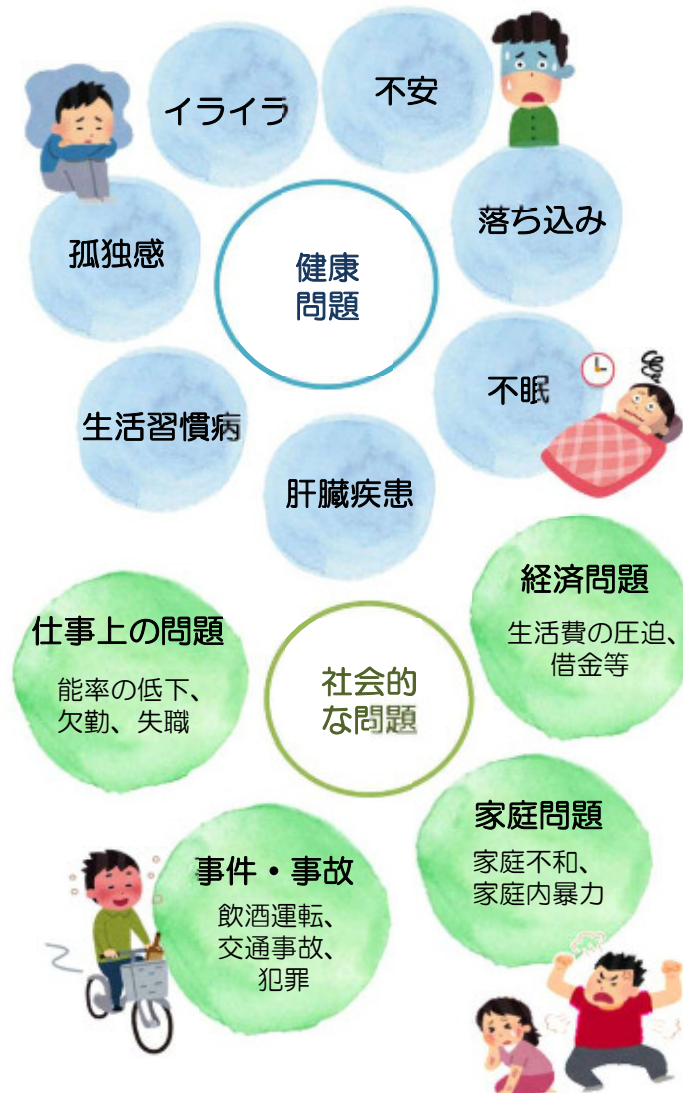
自分の意思で飲酒をコントロールすることができなくなり、やめようと思ってもやめられなくなる

### 身体的依存（離脱症状）

お酒を飲まないと手が震えたり、汗が出るといった離脱症状がでるようになり、飲酒をやめることがなかなかできなくなる

## お酒が生み出す様々な問題

お酒を飲み続けると、体の不調だけでなく心の不調や、社会状況・経済状況・家族関係の悪化など日常生活に影響がでてきます。また、家族も本人の飲酒行動に振り回され影響が出てきます。



## ご家族も抱えこまないで

### アルコール依存症について学びましょう

依存症について正確な知識を得ることが大切です。病気のメカニズムや症状、本人になにが起きているのか知り、対応を考えていく必要があります。



### 相談機関にヘルプを出しましょう

専門的な相談・治療機関や自助グループにぜひ足を運んでみてください。

今の状況を客観的につかみ、次の一步を踏み出す手助けになります。

自助グループには断酒会やAA（アルコールリックアノニマス）があります。本人だけではなく家族も参加することができます。悩んでいるのは自分だけではないと、わかるだけでも大きな力になります。

### ご家族も健康になりましょう

無理を重ねてきた自分自身の体調は大丈夫ですか？ほんの少しでも落ち着いて休むことができる時間はとれていますか？

本人の飲酒行動に振り回されている家族はみんな疲れています。

できるだけ抱え込まずに、相談できる場を持ちましょう。家族自身が自分のために生活できることが大切です。



## 回復することが可能です

アルコール依存症は回復する（問題なく社会生活を送る）ことが可能です。

一方で、何かあった時に再発する可能性もあり、自力で回復することは難しいといわれているため、正しい知識、飲みたくなった時の対処法、アルコールを必要としない生き方を身に付けることが大切です。

## アルコール依存症度チェック

- 1 糖尿病、肝臓病、心臓病と診断され、その治療を受けたことがある
- 2 お酒を飲まないと言いつけられない
- 3 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある
- 4 お酒をやめる必要性を感じたことがある
- 5 お酒を飲まなければいい人だとよくいわれる
- 6 家族に隠すようにして飲酒することがある
- 7 お酒が切れた時に、汗が出たり手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある
- 8 朝酒や昼酒の経験がある
- 9 飲まない方がよい生活をおくれそうだと思う

\* 1～3項目：注意が必要

\* 4項目以上：依存症の疑いがあるため相談機関に相談しましょう

（新久里浜式アルコール症スクリーニングテストKAST-Mより）

## 依存症から回復するために

浜松市精神保健福祉センターは、依存症についてのご相談をお受けしています。

ご本人、ご家族が安心して相談できる場所です。

### 面接相談（予約制）



アルコール依存症（傾向）をかかえる方、もしくは、そのご家族が対象です。

ご相談は無料です。事前予約制のため、まずはお気軽にお問合せください。



テキストを使ったプログラムです。

対象は、面接相談を利用しているご本人です。

※詳細はお問い合わせください

### 依存の問題をもつ家族のための勉強会

依存症について学び、抱えている気持ちをわかちあいます。

対象は、面接相談を利用しているご家族です。

※詳細はお問い合わせください

## 相談をご希望の方は

### 浜松市精神保健福祉センター

電話 053-457-2709

住所 〒430-0929

浜松市中央区中央一丁目12-1 県浜松総合庁舎4階

ホームページ

浜松市精神保健福祉センター

検索

こころの  
ほっと  
ライン

こころに関する相談専用電話です。  
匿名で相談することができます。

053-457-2195

月～金 午前9時～午後4時

※祝日・年末年始をのぞく



## アルコールの問題でお悩みの方へ



浜松市精神保健福祉センター