

正しく知ろう

# アルコール依存症

お酒は「百薬の長」と言われるように、食欲増進作用やストレス解消の効果があります。しかし、あくまでも適量を守ってのことであり、飲み過ぎると、肝臓病や高血圧など体の健康を害するほか、自分では飲酒をコントロールできない「アルコール依存症」という病気に陥ることがあります。

## アルコール依存症はこんな病気です

アルコール依存症は、性格的な欠点や人間性の問題ではなく、「お酒を飲まずにいられなくなる」病気です。遺伝的な体質とお酒の飲み方によって、誰でもかかる可能性があります。

依存症にかかった人は、いったんお酒を口にすると、とことん飲んでしまうなど、自分では飲酒のコントロールができない状態になります。また、飲酒によって問題が起こっていても、そのことを認められず、人から忠告されても無視をしたり怒ったりする「否認」と呼ばれる症状がでます。そして、本人だけではなく家族や周りの人にまでさまざまな迷惑をかけてしまうのも、この病気の大きな特徴です。



## 病気から回復するためには？

アルコール依存症は、放っておいて自然に良くなるということはありません。飲み続ければ病気はさらに進行し、最後には死に至る場合もあります。

一度依存症になると、どんなに「節酒」に努めても失敗してしまいます。しかし、「断酒」して治療を受けることで、健康を回復し社会復帰することができます。

この病気から自分一人の力で回復することは困難です。家族や周りの人が支えながら専門的な治療を受けることが不可欠です。また、いつでも再発の危険がありますので、一生うまく病気と付き合っていく必要があります。



### ポイント

- 誰でもかかる病気です
- 飲酒のコントロールを失う病気です
- 「否認」を伴う病気です
- 家族を巻き込む病気です

### ポイント

- 進行性で、死に至ることもあります
- 治療を受けることで回復できます
- 回復には周りの助けが必要です
- 一生付き合っていくことが必要です

## あなたの飲み方は大丈夫？

このチェックシートは、世界共通のアルコール依存症診断基準(WHO基準)を簡単に表現したものです。

- お酒を飲みたい、飲まざるを得ない気持ちがとても強い
- お酒を飲む量、飲む時間などのコントロールができない
- お酒を飲む量、飲む時間などのコントロールができない
- 飲酒を止めたり減らすと症状が出る(発汗、吐き気など)
- お酒を飲み続けるうちに、酔うまでに必要な量が増える
- お酒を飲み続けるうちに、酔うまでに必要な量が増える
- お酒を飲むことが生活の中心になっている
- お酒を飲むことが生活の中心になっている
- 良くない結果が出るのがわかっているからお酒を飲む
- 良くない結果が出るのがわかっているからお酒を飲む

2項目以上なら節酒が必要

3項目以上なら断酒のための専門医への受診が必要!

6月1日に「アルコール健康障害対策基本法」が施行され、毎年11月10日～16日が「アルコール関連問題啓発週間」と定められました。

### 「精神科医師によるアルコール関連問題の相談」

■日時:11月12日(水) 13:00～16:00

■場所:総合会館 7階  
11月7日(金)までに要予約(先着順)詳しくは保健予防課へ

本市では早くから地域の医療機関や相談機関と連携し、対策に取り組んでいます。