

知っていますか?

アルコール依存症

おいしいお酒も、不適切な飲み方をすることにより、心にも体にも悪影響を及ぼすことがあります。アルコール依存症の患者は国内に80万人以上いると言われており、その疑いのある人は440万人いると推計されています。アルコール依存症について正しく知り、飲酒にはさまざまなリスクが伴うことを理解しましょう。

アルコール依存症 Q&A

アルコール依存症って、何?

意志の弱さや性格の問題ではなく、脳の変化により、自分で飲酒をコントロールできなくなる病気です。お酒が切れるとイライラする、発汗や震えなどの離脱症状が出るため、それを抑えようとして、また飲んでしまうといったことが起こります。

アルコール依存症の治療法は?

専門医を受診し、断酒を目指しましょう。本人が受診を拒む場合は、家族が受診し、専門医に相談することもできます。

断酒を続けるポイントは?

一度お酒をやめても、再飲酒する可能性がありますので、家族や周りの人の支えが必要です。断酒会などの支援を受けることも、助けになることがあります。

私は大丈夫かな?

チェックシートがありますので、確認してみてください。

困ったときはどうすればいいの? 相談に乗ってくれるところはあるの?

まずは、かかりつけの医療機関や保健予防課へご相談ください。詳しくは、[HP] <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu47484.html>からご覧いただけます。

一人が悩まず相談してください

医療機関や市、消防などが連携する「四日市アルコールと健康を考えるネットワーク」のホームページができました。
[HP]<http://yokkaichi-alcohol.net/>

Check! アルコールの害

長期にわたり多量飲酒(※)を続けると、高血圧やがんのリスクを高めるほか、肝臓をはじめとする臓器に障害が生じます。また、転倒・転落などによる外傷の危険性もあります。

アルコール依存症になると、家庭や仕事、自分の健康よりも飲酒を優先させるようになります。第三者に飲酒による問題を指摘されても、本人は認められないことから、「否認の病」とも呼ばれます。※多量飲酒とは、ビール中びん3本、日本酒3合弱、焼酎(25度)300mlに相当します

Check! 死のトライアングル

アルコール・うつ・自殺は、「死のトライアングル」と言われます。うつ病を患い、なかなか解決策が思いつかない問題を抱えている人が、「いったい自分はどうしたらよいのか」などと考えながらお酒を飲むと、「いっそのこと、死んでしまおうか」という気持ちになることがあります。

また、寝る前の飲酒は睡眠の質を悪くします。眠れない日が2週間以上続くときは、専門医に相談しましょう。

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)を分かりやすく表現したものです。

- 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
- 飲酒をやめたり減らしたりすると症状が出る(発汗、吐き気など)
- お酒を飲み続けるうちに、飲む量が以前より多くないと酔えなくなった
- 飲酒のために他の楽しみや趣味が減ってきた
- 良くない結果が起きることが分かっているからお酒を飲む

2項目以上は「危険な飲酒」、節酒が必要

3項目以上はアルコール依存症の強い疑い、断酒のために専門医への受診が必要!

精神科医師によるアルコール関連問題の相談

日時 11月16日(水) 10:00～12:00/13:00～16:00

場所 総合会館7階 相談室

11月10日までに要予約(先着順)