

平成26年年6月1日に、飲酒が引き起こす多様な問題に総合的に取り組む「アルコール健康障害対策基本法」が施行されました。

この法律は、アルコール健康障害の発生、進行及び再発の各段階に応じた防止対策を適切に実施するとともに、日常生活及び社会生活を円滑に営むことができるように支援することを基本理念としています。

お一人で悩まず、まず専門医療機関またはお近くの保健所・保健センター等へご相談ください。

リーフレット作成 白峰クリニック

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎 4-2-25

TEL 048(831)0012 <http://www.hakuhou.or.jp>

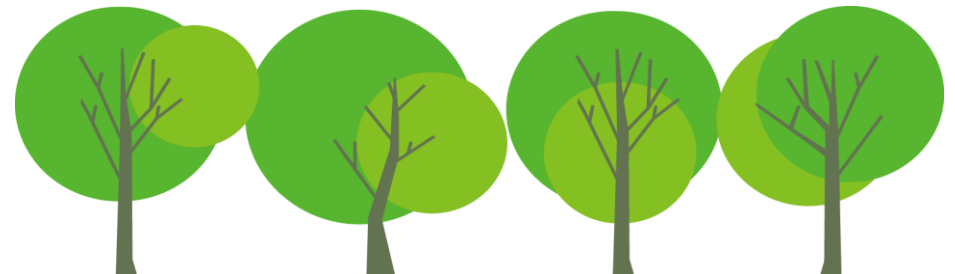
# お酒で

## 悩んでいませんか？

## 巻き込まれていませんか？

- ・ 『一杯だけ…』と思っても、ついつい深酒してしまう。
- ・ お酒を飲まないと眠れない…。
- ・ 二日酔いや手の震え、イライラ、不安などが苦しくてまた飲んでしまう。
- ・ 周囲の人から「お酒をやめた方がいい」と言われている。
- ・ 家族のお酒の飲み方が心配。
- ・ 家族がお酒で体調を崩したり、生活に支障が出てきている。
- ・ 家族の対応を知りたい。

**このようなお酒の問題で、ご自身またはご家族で悩んでいませんか？**



実は、こういったお悩みは「アルコール依存症」という「病気」が引き起こしている可能性が非常に高いのです。

アルコール依存症の疑いがある方は、全国で440万人(2013年調べ)、「アルコール依存症」で治療の必要な方は、全国に80万人いると推計されています。

## この「アルコール依存症」という病気は……

◎飲酒している方であれば、誰でもなりうる病気です。

性別・年齢・職業・社会的地位などに関係なく、誰でもなりうる病気です。

◎飲み続けているといろいろな問題が起こり、大切なものを失っていく病気です。また、飲み続けていると問題が進行(悪化)していく病気です。

心・・・不安や イライラ、落ち込み、不眠などが起こり、飲酒により悪化します。

体・・・肝臓(体のだるさ)や胃腸(吐き気やおう吐・下痢等)だけでなく、手足のしびれや脳への影響など、実は全身に悪影響を及ぼします。

### 飲酒によって起こる (悪化する) 問題

家族・・・家族や大切な人を不安や心配な気持ちにさせ、信用や信頼を失っていき、孤立していきます。家族も飲酒問題に巻き込まれていきます。

社会・・・仕事で問題(遅刻や欠勤等)を起こし、その結果、職を失ったり、事件や事故を起こしたりします。最近では、飲酒運転も社会的に問題となっています。

では、あなたのお酒の飲み方は、どうでしょうか？

「アルコール依存症自己診断法(CAGE)」で、確認してみましょう。

#### <質問>

- ① 飲酒量を減らさなければいけないと感じた事がありますか？
- ② 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか？
- ③ 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じた事がありますか？
- ④ 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか？



#### <診断>

- ・4項目のうち1項目でもあてはまればアルコール問題の可能性がります。
- ・今までの生涯で2項目以上があてはまればこの診断法上アルコール依存症者とされます。

## ～治療法があります～

お酒の問題について、専門的な治療を行っている医療機関があります。問題を整理したり、体や心の症状(不眠や飲みたい気持ちや不快感)をやわらげるお薬を処方することができます。

また、お酒をやめていくための治療プログラムがあります。

外来通院で行っているアルコールデイケアや入院治療があります。

