

～まずは相談してください～

支援機関ってどんなところ？

保健センター・保健所

精神保健福祉相談員や保健師が、ご本人・ご家族からの相談を受け、アルコール依存症からの回復を一緒に考え、お手伝いします。

医療機関（病院・診療所）

アルコール依存症の専門的な治療を行っている病院や診療所があります。回復プログラムの実施や抗酒剤の処方により、治療を進めます。プログラムとして、当事者によるミーティングを実施していることもあります。症状に応じて、入院・通院のいずれかの治療を行います。

自助グループ

当事者が集まり、体験談や思いを語り合い、共有することでアルコール依存症治療にとって最も有効な方法である「断酒」の継続をめざします。治療を進めていく上で大きな存在となる仲間と出会うことのできる場です。家族会もあります。主な自助グループとして、断酒会、AA等が良く知られています。

※いずれの機関でも、ご家族の方からの相談もお受けしています。

※どの機関も、それぞれの地域で互いに連携して支援を行っています。まずは、「相談しやすい」と思えるところにご連絡ください。

※表紙にある5つの行動パターンは、アルコール依存症者にありがちな心理状態をあらわしています。

当事者（ご家族）の体験談

「煙草を吸いながら酒を飲みながら死にたいわ」と言う夫の姿を見るのは、とても辛かった。初めて救急車で運ばれてから10年以上かかり、58歳の時にやっとアルコール依存症の専門病院にたどり着くことができました。依存症なんかではない、と否定していましたが、深夜にトイレで倒れ頭から血を流している姿を見て、もうあかん！と私が病院に電話をかけました。

「お前と俺は対等やない、嫌なら子どもを置いて出ていけ」と暴言を吐かれました。結婚して34年間、酒を飲まない日はありませんでした。腹が立つから飲む、飲んだら余計に腹が立つという飲み方で、しかも眠れないから睡眠薬を酒で飲む。心配している私に、「軽い薬やから大丈夫」と言いました。酒や薬の怖さを知らず、バイクや車で飲酒運転、そして事故。家族は毎日、不安で苦しくて、へとへとに疲れていました。重症急性膵炎で入院し投薬後に退院できたのも束の間、深夜にコンビニへ行き、隠れて飲酒をしていました。私は夫の酒のことで頭がいっぱいになり押しつぶされそうでした。息子たちや高齢の母のことも後回しになりました。

しかし、いつも怒鳴ってばかりいた夫でしたが、専門病院につながり、断酒会の仲間の輪にいられたこと、やっと本来の優しい夫に戻りました。私がパートから帰ると、玄関を開けてくれます。「早く早く」と急がされていた買い物も、「ゆっくり買い物しいや」と優しく言ってくれます。こんな穏やかな日があるとは本当に嬉しく思います。一度だけ「酒買ってこい」と、怒鳴りましたが、私は「断酒会の皆の顔を思い出して」と叫びました。今はお互い「ありがとう」の言葉が増えました。私自身も新しい人生を生き直したいと思い、自分自身のために断酒会の家族会に参加しています。家族のお酒の問題で苦しんでいるのは私一人ではないという事に気が付きました。仲間から声をかけてもらい、励まされ、話を聞いてもらい、皆の話を聞き、帰るときにはとても元気になっています。これからもお酒の怖さを忘れないために、また、酒害に悩む多くの方やそのご家族が一日もはやく専門病院や自助グループにつながることを願い、体験談を語り続けたいと思います。（堺市断酒連合会家族会会員）

アルコールのことで悩んでおられる方へ 平成31年4月発行

編集 堺市健康福祉局健康部 精神保健課
〒590-0078 堺市堺区南瓦町3-1
TEL 072-228-7062 FAX 072-228-7943

発行 堺市こころの健康センター
〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1
TEL 072-245-9192 FAX 072-241-0005

協力 堺市断酒連合会
<http://www.dansyukai.jp/>
一般社団法人 大阪府断酒会
<http://oosakafudann.sunnyday.jp/>

アルコールのことで悩んでおられる方へ

あなたやあなたのまわりの方に、このような傾向があるときには、ぜひお読みください。



アルコール依存症のプロセス

アルコール依存症は、習慣的に飲酒しているうちに、いつしか進行していく病気です。

そのプロセスと回復するにはどうすればよいかを見てみましょう。

機会飲酒 ・時々、何かの機会に飲酒する程度

習慣飲酒 ・日常的に飲み、酒に強くなっていく

耐性の形成 ・酒に対する耐性が形成され、酔うまでの酒量が増える

精神依存

- ・酒がないと物足りなく感じる
- ・酒量が増え、ほろ酔い程度では飲んだ気がしない
- ・ブラックアウト（記憶の欠落）が起きる
- ・飲む時間が待ちきれず、落ちつかない

- ・迎え酒をするようになる
- ・飲むために嘘をついたり、隠れ飲みをする
- ・酒が原因の問題が繰り返される
- ・1日中、飲酒している
- ・幻覚、離脱症状、肝障害その他の疾患の悪化により、日常生活が困難になる

身体依存

- ・飲まないと手指が震え、発汗する（離脱症状）

依存症からの回復には「アルコール依存症を支援してくれる機関と繋がること」

保健センターでの相談

専門医療機関での治療

自助グループへの参加

お酒は日常生活やイベントには欠かせないものとして、世の中に満ちあふれていますが、お酒に含まれるアルコールは**依存性のある薬物**です。

誰しもお酒の覚え始めのころは、つきあいで飲む程度ですが、酒の味を覚え、酔い心地のよさに魅せられてくると、毎日晚酌をしたり、友人と飲み歩いたりするようになります。そして、**不適切な飲み方をしていると、健康を害したり、アルコール依存症になることがあります。**

あなた自身やご家族が上記のプロセスをたどったり、ご心配な点がひとつでもあれば、最寄の相談機関や専門医療機関にご相談ください。

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

あなたの飲酒習慣は危険の少ないものでしょうか。健康に害をもたらすようなお酒の飲み方を早期に発見するため、WHO（世界保健機構）が開発したテストをやってみましょう。

以下の10個の質問に、もっとも近い回答を選び、その番号を記入してください。最後に、数字の合計点を記入してください。

①あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

0. 飲まない
1. 1ヶ月に1度以下
2. 1ヶ月に2~4度
3. 1週に2~3度
4. 1週に4度以上

②飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？

0. 1~2ドリンク 1. 3~4ドリンク
2. 5~6ドリンク
3. 7~9ドリンク
4. 10ドリンク以上

日本酒1合=2ドリンク ビール大瓶1本=2.5ドリンク ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリンク
焼酎お湯割り1杯=1ドリンク ワイングラス1杯=1.5ドリンク (1ドリンク=純アルコール9~12g)

③1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

0. ない 1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

④過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑤過去1年間に、普通だで行えることが、飲酒をしていたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑥過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝に迎え酒をしないといけなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑦過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念に駆られたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑧過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑨あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが、けがをしたことがありますか？

0. ない
2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり

⑩肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

0. ない
2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり

①~⑩の数字を合計する

数字の合計点 点

あなたの飲酒習慣を確認しましょう。

問題飲酒の重症度判定

アルコール依存症疑い

ゾーン1

現在のお酒の飲み方は、アルコール依存症が疑われます。あなたの健康や、家族や職場での生活に悪影響が及んでいるかもしれません。専門医療機関に相談することを強く勧めます。

20点以上

危険または有害な飲酒

ゾーン2

現在の飲み方を続けると、あなたの健康や生活に影響が及ぶ恐れがあります。飲み方を考え直しましょう。1日2ドリンク（ビール約500ml・女性は約半分）が節度ある適度な飲酒と言われています。

10~19点

危険の少ない飲酒

ゾーン3

今のところ、お酒の飲み方に大きな問題はありませぬ。飲んでいない人は、飲まないことを続けましょう。

1~9点

非飲酒

ゾーン4

0点