

## 相談窓口のご案内

本人、家族などからの相談をお受けします。

### 自助グループ（本人・家族の集まり）

アルコール依存症の回復のために、同じ経験をした本人や家族の集まりに継続的に参加することをお勧めします。

※日時・会場が変更となる場合があるため、各自助グループの窓口へ問合せください。

### 姫路断酒会

全国で例会を開催しています。アルコール依存症から回復した人達の話の聞いたり、相談ができます。家族のみの参加もできます。

支部	日時	場所
中央支部	木曜 18:50～20:40	花の北市民広場
南支部	金曜 18:50～20:40	飾磨分館(図書館)
広畑支部	第4火曜 14:00～16:00	西保健センター

【窓口】姫路断酒会事務局 電話：090-7105-9645

### 姫路しらさぎ断酒会

例会を開催しています。アルコールについて悩んでいる方は、どなたでも参加できます。

日時	場所
水曜 19:00～20:30	飾磨市民センター

【窓口】姫路しらさぎ断酒会 電話：090-1962-4582

### AA（アルコールクス・アノニマス）

アメリカ発祥の自助グループです。匿名で参加できます。

ミーティング	日時	場所
姫路	金曜 19:00～20:00	カトリック姫路教会
姫路 (女性本人のみ)	第3土曜 10:30～11:30	

【窓口】AA関西セントラルオフィス

電話：06-6536-0828

HP: <http://www.aa-kco.com/>

※初めての方は、AA関西セントラルオフィスへご確認ください。

## アルコール問題相談 ※予約制

アルコール依存症などについて、保健センター職員と、断酒会の会員が相談をお受けします。

ご希望の場所へお電話で申込みください。

日時	場所
毎月第4木曜 13:30～15:00	中央保健センター ☎079-289-1654
奇数月第2月曜 13:30～15:00	南保健センター ☎079-235-0320
偶数月第2月曜 13:30～15:00	西保健センター ☎079-236-1473

## 保健所・保健センター

保健所・保健センターでは、精神保健福祉相談員、保健師による相談を随時行っています。相談は面接でも電話でもかまいません。ただし、面接を希望される場合は、事前に電話をしてください。必要に応じて、訪問等も行います。

名称・所在地	電話
中央保健センター 坂田町3番地 中央保健センター4階	☎079-289-1654
中央保健センター 北分室 砥堀428番地	☎079-265-3075
中央保健センター 安富分室 安富町安志1151番地 安富事務所内	☎0790-66-2921
南保健センター 飾磨区細江2655番地 飾磨支所隣	☎079-235-0320
南保健センター 家島分室 家島町宮2169番地	☎079-325-1428
西保健センター 広畑区正門通三丁目2番地2	☎079-236-1473
保健所健康課 精神保健担当 坂田町3番地	☎079-289-1645

# アルコール依存症

お酒の飲み方 気になりませんか？



● お問い合わせ ●

姫路市保健所健康課 精神保健担当

姫路市坂田町3番地

TEL 079-289-1645

FAX 079-289-0210

ホームページ [姫路市保健所](#) [検索](#)

## ■アルコール依存症とは

アルコール依存症は、誰でもなる可能性があります。



### ① 自分で飲酒のコントロールができなくなります

アルコール依存症の人は、一旦飲酒し始めると、自分の意志とは関係なく、止められなくなってしまいます。

「意志が弱い」「根性がない」からではありません。「今日こそ飲むのをやめよう」と思っても、自分の意志だけでは止められなくなっています。

### ② 「否認の病」と言われています

アルコール依存症の人は、自分が病気であることをなかなか認めることができません。しかし、自分の飲酒に問題があることを薄々は気付いています。

本人は、お酒をやめて素面(しらふ)で生きていくことに自信がなく、現実を直視できずにまたお酒を飲み続けます。

### ③ 身体の病気であり、心の病気でもあります

アルコール依存症は、肝機能障害など身体の病気になるだけでなく、お酒を2〜3日飲まないでいると、離脱症状(手の震え、発汗、吐き気、イライラ、不眠など)やうつ病など心の病気になることもあります。そしてこれらの症状を解消するために、またお酒を飲んでしまいます。

### ④ 家族や周囲の人を巻き込みます

家族や周囲の人は「お酒を止めさせる(控えさせる)ために」と、必死で頑張っています。本人が引き起こした多くの問題行動に振り回され、家族は疲弊した状態になってしまいます。本人は依存症という病気の影響で、お酒が一番になっているため、家族にどれだけ迷惑をかけているか理解できていないのかもしれない。

## ■アルコール依存症は回復する病気

アルコール依存症は、完治することは難しいと言われていますが「回復」することは可能です。

回復のためには「断酒」が大切です。すぐに止められない場合は「減酒」をお勧めします。そして、お酒の問題を認め、専門の医療機関を受診しましょう。

もし、本人に自覚がなく、なかなか「回復」の必要性に気付かない場合は、家族や周囲の人が相談し、適切なサポート方法を知ることから始めましょう。

## ■飲酒習慣を見直してみよう

現在の飲酒習慣が適切か、健康障害や日常生活への影響が出るほど問題があるか、チェックしてみましょう。得点が高いほど飲み方に問題があります。

合計 8点以上…減酒をこころがけましょう。

15点以上…飲み方にかなりの問題があります。

医療機関への受診をお勧めします。



質問項目		0点	1点	2点	3点	4点
1	あなたはお酒を飲みますか?	飲まない	月1回以下	月2〜4回	週2〜3回	週4回以上
2	一回に飲むお酒の量は? ※ビール1杯(500ml)=日本酒1合(180ml) =缶チューハイ1.5缶(520ml)=焼酎0.5合(90ml) =ウイスキーダブル1杯(60ml)=ワイン2杯(200ml)	ビール1杯以下	ビール2杯	ビール3杯	ビール4杯	ビール5杯以上
3	一回にビール3杯以上飲酒することがありますか? ※ビール以外のお酒の場合は、上記の量を参考に換算	ない	月1回未満	月1回	週1回	毎日あるいはほとんど毎日
4	飲み始めると止められなかったことがありましたか?	ない	月1回未満	月1回	週1回	毎日あるいはほとんど毎日
5	普段はできることが、飲酒のためにできなかったことがありましたか?	ない	月1回未満	月1回	週1回	毎日あるいはほとんど毎日
6	深酒の後、体調を整えるために、朝の迎え酒をしなければならなかったことがありましたか?	ない	月1回未満	月1回	週1回	毎日あるいはほとんど毎日
7	飲酒后、罪悪感や自責の念にかられたことがありましたか?	ない	月1回未満	月1回	週1回	毎日あるいはほとんど毎日
8	飲酒のために、前夜の出来事を思い出せなかったことがありましたか?	ない	月1回未満	月1回	週1回	毎日あるいはほとんど毎日
9	飲酒したために、あなた自身か他の人がけがをしましたか?	ない		あるが、過去1年間はなし		過去1年間にあり
10	家族、友人、医師など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?	ない		あるが、過去1年間はなし		過去1年間にあり
小計		点	点	点	点	点
合計		点				

【参考】AUDIT(The Alcohol Use Disorders Identification Test):WHO(世界保健機関)を中心に開発されたお酒の飲み方を評価するテスト

### ご家族へ

家族が本人のためにと頑張って頑張る行動が、結果として、飲酒を助長することにつながる場合があります。家族は、お酒を飲む本人を見て、イライラしたり落ち込んだりします。家族が本人のお酒に振り回されないようにすることで、自身のお酒の問題に気付くことにつながります。

### 【こんなことしていませんか…】

- 本人が酔っている時に説教する ⇒ 「周りがるさく言うからお酒を飲む」という口実を作るだけ
- お酒を捨てる、隠す ⇒ これからは「家族にばれないように飲もう」と考えてしまう
- 酔って吐いたもの等を片付ける ⇒ 本人は自分の不始末を自覚できないまま!

家族だけで抱え込まず、家族のしんどい気持ちや本人への対応方法について相談しましょう。