アルコール依存症とは



　アルコール依存症とは、飲酒を繰り返すことによって、飲酒のコントロールができなくなる**病気**です。大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒を優先することで、自分や家族の生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

晩酌・飲み歩き

**機会飲酒**

泥酔状態

不適切な飲酒による影響

**耐性の形成**

肝臓機能

などの悪化

**ブラックアウト**

連続飲酒発作

肝硬変

**身体依存**

**機会飲酒から習慣飲酒へ**

はじめはお付き合いで飲む程度だったが、毎日のように飲酒するようになる。

**耐性の形成**

飲んでいるうちに、酔うのに必要な酒量が増えていく。

**ブラックアウトの頻発**

前夜酔っていた時のことを思い出せなくなる。

**精神依存の重篤化**

飲むことばかりに気を取られるようになる。

**連続飲酒発作と飲酒コントロールの喪失**

一日中血液中のアルコールが抜けず、何も食べずに飲み続けるような状態になり、自分の意志ではお酒がやめられなくなる。

**身体依存**

飲まないと手指が震え、発汗するなどの症状が出現する。

アルコール依存症への平均的なプロセス

アルコール依存症からの回復

アルコール依存症は回復できます。

医療機関や相談機関、自助グループや回復施設等とつながって、回復の第一歩を踏み出してください。

**習慣飲酒**

**精神科医療機関**

薬物療法や精神療法などにより、治療を行っています。依存症の専門医療機関では、専門のプログラムなどを行っています。

**相談機関**

　精神保健福祉センターや保健所などで、本人や家族などの相談にのっています。

**精神依存**

**自助グループ**

　同じ問題を抱えた人と自発的につながり、

その結びつきのなかで問題の

解決に取り組む集まりのこと

です。

**破綻へ…**



**回復施設**

　依存症に関する相談を受けたり、日中活動や居場所の提供、ミーティング等を行ったりするリハビリ施設です。

**回復を手助けする機関とつながり、「アルコールを必要としない生き方」を身に付けましょう**

家族や周囲の人へ



依存症は本人を苦しめるだけでなく、周囲の人々

□　飲酒量を減らさなければと感じたことがある。

□　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る。

□　自分の飲酒について悪いとか申し訳ないとか感じたことがある。

□　神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがある。

※2項目以上あてはまる場合は

アルコール依存症の可能性があります

アルコール依存症スクリーニングテスト「CAGE」より

を巻き込みます。特に一番身近である家族への影響

は大きく、慢性的なストレス状態におかれることも

あります。

周りの誰かのこんなことで困っていませんか？

　・酔っているときの暴言・暴力

　・飲酒運転を繰り返す

　・仕事や学校を遅刻したり休んだりする

　・体調が悪い時でも酒を飲む

・睡眠や食事がおろそかになる

　・被害・嫉妬などの妄想がひどい

　・飲んでいることを隠す、嘘をつく

　・破損・借金などの後始末をさせられる

　・本人はお酒の問題を認めようとしない

　・「お酒で死んでもいい」などと言う

相談してください

◇　家族だけで抱え込んでいませんか。

◇　家族などが、相談機関や自助グループを

利用することも、本人の回復に役立ちます。

ことも本人の回復に役立ちます。

家族自身の健康や生活を大切にしてください

◇　家族自身もストレスにさらされています。

◇　本人をサポートするためにも、家族自身の

健康や生活を大切にしましょう。



アルコールについて

こんなことはありませんか？

まずはご相談を

　アルコール依存症は**早期発見・早期治療**が重要で、早期に治療を始めれば、それだけ治療効果が上がりやすい病気です。

　アルコールに関することでお困りの場合は、一人で悩まず、相談してみましょう。回復への糸口を一緒に考えることができます。

まずはご相談を

ギャンブルの問題に関することでお困りの場合は、

一人で悩まず、相談してみましょう。

回復への糸口を一緒に考えることができます。

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056

大阪市住吉区万代東3-1-46

TEL：06-6691-2811㈹

FAX：06-6691-2814

ＨＰ：<http://kokoro-osaka.jp/>

2018年12月発行（2019年11月増刷）

アルコールの問題で

 困っている人のために

　　大阪府こころの健康総合センター