

いぞんしょう ほんにん くる
依存症は本人を苦しめるだけでなく、周囲の人々
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。

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？

- 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ります

アルコール依存症スクリーニングテスト「CAGE」より

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、相談してみましよう。回復への
糸口を一緒に考えることができます。

おおさか 依存症ポータルサイト



依存症に関するさまざまな情報を掲載しており、
大阪府内の医療機関・相談機関等の情報が検索できます。

おおさか
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(代) FAX : 06-6691-2814
HP : <https://kokoro-osaka.jp/>



令和8年3月発行

もんだい
アルコールの問題で
こま
困っている人のために



おおさか
大阪府こころの健康総合センター

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。

不適切な飲酒による影響

身体への影響

- 肝炎
- 肝硬変
- 痛風
- 脳卒中
- 脳の萎縮
- 認知症
- 急性アルコール中毒
- ガン
- 糖尿病

精神症状

- イライラ
- 不眠
- 不安
- うつ症状
- 幻覚
- 妄想

社会の問題

- 触法行為
- 借金
- 暴力
- 事故
- 仕事や人間関係のトラブル
- 飲酒運転

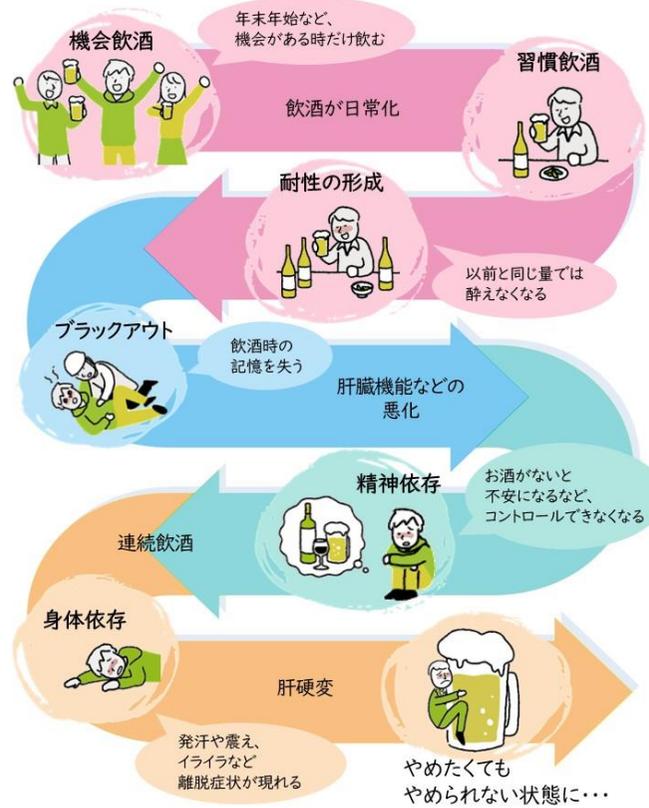
家庭の問題

- 夫婦、親子間のトラブル
- 介護問題
- 子どもへの影響
- 児童虐待
- DV

その他の問題

- 生活苦
- 外傷
- 救急搬送

アルコール依存症のプロセス



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

飲酒していた時のことを思い出せなくなる。

精神依存の重篤化

飲むことはばかりに気を取られるようになる。

連続飲酒と身体依存

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る。飲まないとき手指が震え、発汗するなどの症状が出現する。

飲酒コントロールの喪失

自分の意志ではお酒がやめられなくなる。

回復の助けになる機関があります

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。

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。

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。



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、ミーティングなど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