

依存症の回復に向けて...

性格や意志の弱さではなく
病気として捉えて相談を

アルコール依存症になると、自分でお酒を飲むことをコントロールできなくなり、ひと口でも飲んだら止められなくなります。本人もお酒が悪いと分かっているにもかかわらず、自分が病気であることを認めたりません。自分の健康や家庭、仕事などよりもお酒を飲むことはかに優先するため、お酒を飲むために周囲に対して暴言や暴力を振るったり、屁理屈を言いながら飲酒を正当化するようになります。その結果、本人が困るよりも先に家族が困り果てていきます。

依存症は、本人の性格や意志の弱さの問題ではなく、病気として捉えることが必要です。そして、家族や周囲の人たちだけで何とかしようとするのではなく、適切な相談機関に相談することが大切です。

依存症を予防するために

ポイント①
悩んでいる人には「一緒に飲みに行こう!」ではなく「一緒に食事に行こう!」といひましょう

ポイント②
お酒に頼らないのが一番です。お酒以外のストレス発散方法を持ちましょう

気軽に保健所まで
ご連絡ください!

健康支援課 保健師
松尾 祐輔

[問]市保健所 健康支援課
☎29-5286



アルコール依存症チェック表
CHECK!こんな飲み方していませんか?

- 今までにお酒の量を減らさなければいけないと感じたことがある
- 周囲の人に自分の飲酒について批判されたことがある
- 自分の飲酒をよくないと感じたり、罪悪感を持ったことがある
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがある

2項目以上当てはまる場合は、たとえばきちんと仕事ができたり、健康診断で肝臓の機能に異常がなくても、飲み方に問題があります。専門医への相談をおすすめします。

「自分より
飲んでいる人は
他にもいる」などと
思っている



だいじょうぶですか?

「このままではいけない」と薄々感じている、「問題はお酒じゃなくてストレス」、「相談しても自分が責められるだけ」などと自分に言い聞かせていませんか? そのままだと、その心配を打ち消すためにお酒が増え、ますます気分がふさぎ込んでしまいます。



だいじょうぶですか?

アルコール問題がある人がお酒を飲むと、通常見られない攻撃性や暴力的行為などが出現することがあります。危険を感じたら、迷わずに110番通報を。また、いつでも逃げ出せるように、逃げ場所や荷物を準備しておくことも大切です。

暴言を吐いたり
人や物にあたったり
しながらお酒を
飲み続けている

特集3 「もしかして…」と思ったら早めに相談を!
9月10日~16日は自殺予防週間です。

その飲み方、ホントに
だいじょうぶですか?

楽しいお酒は、生活に潤いを与えるもの。しかし、飲み方を誤れば依存が深まり、仕事のトラブルや家族関係の悪化、うつなど病気の誘発、衝動性が高まった末には自殺行動につながるリスクもあります。この機会に、お酒の飲み方を見直してみませんか。



だいじょうぶですか?

たくさん飲まないで満足しないのは、脳がアルコールに慣れてしまうため。以前と同じように酔おうとして、次第に飲酒量が増えていきます。その結果、多量飲酒が習慣化してしまいがちになります。

お酒に強いから
たくさん飲まないで
満足しない

嫌なことがあったり、
他にすることが
ないと飲んでしまう



だいじょうぶですか?

アルコールには、ストレスなどからくる不安や憂うつな気持ちを多少和らげる作用がありますが、その作用は一時的なもの。酔いから覚めた後は、前よりも気分の落ち込みが悪化することが分かっています。

寝る前にお酒の力を
借りてしまう

だいじょうぶですか?

寝る前のお酒は、寝つきを良くする一方で、眠りを浅くさせます。そのため、熟睡感は得られにくく、結果的に不眠を悪化させます。眠れないときは、専門医に相談しましょう。



飲み会の翌日に、参加者から
批判されたことがある



だいじょうぶですか?

アルコールの問題は、本人が自覚するよりもはるかに早く、家族や周囲が気付くものです。しかし、周囲がいくら批判しても、本人はなかなか気付かせません。問題解決への第一歩は、家族だけで抱え込まずに相談することです。

相談窓口

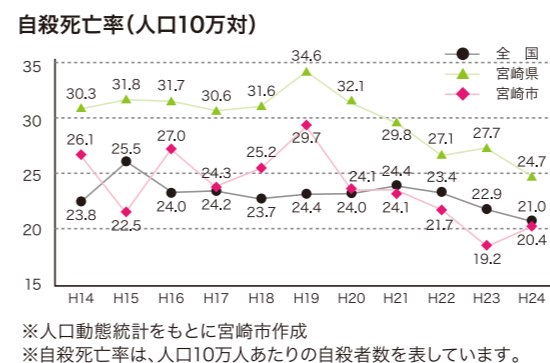
◎ みんなのアルコール教室

宮崎市在住で、アルコール問題を抱える本人や家族および支援者を対象に、専門家による講話と参加者同士でのミーティングを行います。

日程	内容	講師
10/15(水)	周囲の人が理解してほしいこと ~対応方法について~	精神保健福祉士 自助グループ(当事者)
12/10(水)	アルコール関連問題を理解する ~回復に向けて~	精神科医師
平成27年 1/14(水)	地域の中で生活するために (統合失調症家族教室と合同開催)	精神保健福祉士 当事者

☎13:30~16:00
☎電話で、前日までに健康支援課(☎29-5286)へ。

勇気を出して相談を
宮崎市在住Aさん50代女性の場合
私は、何か辛いことがあってもお酒を飲み始めたわけではありません。何気なく毎日お酒を飲んでいるうちに、依存症になってしまいました。子どもを遊ばせている時もどこかお酒を飲みたい、どこかお酒を隠すかなど、お酒のことばかり考えていました。相談に行こうと考えても、「あなたが悪い」とか「お酒を止めなさい」と責められるのではないかと、思いつきながらも行くことができませんでした。その後、家族の願いもあり家族と共にしるし病院に行きました。先生から「依存症は誰でもかかる病気。あなたがダメなのではないです」と言われ、治療に入ることができました。病気になることも希望を持って生きることはできます。飲酒で悩んでいる人には勇気を出して相談してほしいと思います。



宮崎市の自殺死亡率は低くない!
宮崎市の自殺死亡率は、平成19年以降は減少傾向にありますが、深刻な状況は続いています。
無視できない自殺との関連性
「自殺者の32%~37%」、「自殺未遂で救急受診した患者の約40%」から、それぞれアルコールが検出されたという報告があります。
女性や高齢者の患者が増加中!
アルコール医療専門病棟久里浜医療センター/神奈川県では、新規受診者に占める女性の数が1989年で50人男性445人に対し、2012年は155人(男性695人と3倍に。また、アルコール問題を主に訴える初診者のうち、約2割が65歳以上10年間で約2倍。数も1500人を超えています)。

人ごとではない
アルコール問題