連絡先一覧

所在地	医療機関	連絡先
岡山市北区鹿田本町3-16	岡山県精神科医療センター	086-225-3821
岡山市南区浦安本町100-2	慈圭病院	086-262-1191
岡山市中区浜472	林道倫精神科神経科病院	086-272-8811
笠岡市園井2263	ももの里病院	0865-62-5321
津山市一方140	積善病院	0868-22-3166
津山市田町115	希望ヶ丘ホスピタル	0868-22-3158

お住いの地域	保健所	連絡先
玉野市・瀬戸内市・吉備中央町	備前保健所	086-272-3934
備前市・赤磐市・和気町	備前保健所 東備支所	0869-92-5180
総社市・早島町	備中保健所	086-434-7057
笠岡市・井原市・浅口市・里庄町 矢掛町	備中保健所 井笠支所	0865-69-1675
高梁市	備北保健所	0866-21-2836
新見市	備北保健所 新見支所	0867-72-5691
真庭市･新庄村	真庭保健所	0867-44-2990
津山市･鏡野町･久米南町･美咲町	美作保健所	0868-23-0145
美作市･勝央町･奈義町･西粟倉村	美作保健所 勝英支所	0868-73-4054
倉敷市	倉敷市保健所（倉敷市）	086-434-9823

活動内容	自助グループ	連絡先
当事者が断酒･お酒を飲まない生活を続けるための自助グループ。家族が参加できる場合もあります。	岡山県断酒新生会（理事長）	090-7138-1351
	岡山県津山断酒新生会（理事長）	090-8714-0069
	おかやまたけのこ会（事務局）	090-7543-2261
	AA中四国セントラルオフィス	082-246-8608
アルコールの問題を持つ家族のための自助グループ。	アラノンジャパンGSO	045-642-8777
	家族会 結の華（ゆいのはな）	090-7996-6436
アルコール問題がある当事者･家族の集いの場。	真庭市アルコールと健康カフェ （真庭市健康推進課）	0867-42-1050

令和6年1月現在

作成　メンタルセンター岡山（岡山県精神保健福祉センター）
〒700-0985　岡山市北区厚生町 3-3-1　TEL:086-201-0850
相談時間　9:30-12:00 / 13:00-16:00
相談曜日　月～金曜日（祝日･年末年始を除く）
まずはお電話下さい！
ホームページ：https://www.pref.okayama.jp/soshiki/189/

身近な人の お酒について気になっている方へ

はじめに

あなたの身近に「お酒を飲む量が増えている」「体の調子が悪いのにお酒をやめられない…」「昼間からお酒を飲むようになった」という方はいませんか？このリーフレットはこのようなお酒にまつわる心配事をお持ちの方に読んでいただきたいと思っています。

アルコールは嗜好品のイメージがありますが、脳と体への影響を考えると「薬物」の仲間に入ります。「依存性」が強く、お酒を飲みすぎる生活を続けることによって、自分では飲み方をコントロールできなくなる「アルコール依存症」になる危険性があります。

アルコール依存症のサイン

以下のようなことはありませんか？
あてはまる項目が多いほど、アルコール依存症の重症度が高いと考えられます。

1. 飲み始めたころよりもお酒の量が増えている
2. 仕事でミスを連発したり、遅刻や欠勤が増える
3. 肝機能障害などの内科的問題やうつ病などの精神的問題が起きても、お酒を飲み続けている。減らそうとしても長続きしない
4. お酒を飲んでトラブル（ケンカ、飲酒運転など）を起こす
5. 飲みすぎを注意されても「否認」したり「責任転嫁」する
6. 朝または昼間に隠れてお酒を飲んでいるようだ
7. いつもなんとなく酒臭いなど、不潔感が漂っている
8. お酒を飲まないでいると手や身体の震え、発汗、吐き気、イライラ感、集中力の低下などの不快な症状（離脱症状）が現れる。その症状を抑えるためにお酒を飲んでいる

アルコール依存症とは

お酒の飲みすぎで問題が起こっているのに、自分では飲み方をコントロールできなくなっている状態のことをいいます。お酒を飲みすぎる生活を続けてきたため、**体質や脳の働き方が変わってしまい、自分の意志では飲み方を調節できなくなります**。つまり、アルコール依存症とはアルコールの影響により脳内のブレーキが少しずつ壊れていく病気なのです。

習慣的に多量飲酒していれば、誰でもアルコール依存症になるリスクがあります。年齢・性別・社会的立場には関係なく、意志の強さや性格の問題でもありません。

どこからがアルコール依存症？

「依存症」の境界はとても不明瞭です。「少し効きが悪いブレーキ」から「ほとんど効かないブレーキ」まで、壊れ具合は連続的につながっています。しかしながら、次のうち2つ以上があてはまるとアルコール依存症の可能性が高いと考えられます。

1. 飲酒の量・場所・状況のコントロールができない　2. 飲酒中心の生活　3. 離脱症状がある

依存症の治療と回復

依存症という病気になると、治療しても「ほどほどに飲んでお酒を楽しむ能力」を取り戻すことは極めて困難です。そのため、**お酒を飲まない（断酒）生活を続けられるように「回復」することが治療の目標**となります。

最近では「**減酒治療**」を選択できる場合もあります。依存症になる手前の方や、軽度の依存段階の方が対象になります。また、重度の依存症の方の中には「断酒では治療のハードルが高すぎる」「そもそも治療のスタートラインに立てない」という人もいます。そういった方は、「今の状況より少しでも害が少ない状況を目指していこう」という考え方で、まずは減酒治療から始める場合もあります。その場合、次の段階で断酒を目指します。治療方法については医療機関に相談してみて下さい。



周囲の関わり方も大切

依存症の人は依存を自覚しづらく、なかなか病院や相談に行こうとしません。また、飲酒を責めたり、止めるよう説得しても効果はなく、むしろ、悪化させるという調査結果があります。

周囲の人が当事者へのコミュニケーション方法などの関わり方を変え環境を整えることで、当事者も良い方向に変化することがわかっています。

家族ができること

相談する

アルコール依存症は病気です。治療するために専門的な治療につなげていくことが重要になります。本人が治療や相談に行けたらいいのですが、行けないことも非常に多いです。そのような場合は**家族だけでも相談に行きましょう**。

病気を理解する

依存症について正しく理解し、適切な関わり方を学びましょう。依存症治療を専門とする医療機関が実施している「**家族教室**」に参加することで依存症や本人との関わり方などについて学ぶことができます。

家族自身の生活を大切にする

特にご家族は、これまでに精一杯がんばってこられ、本人の問題で頭が一杯になっていることが多いです。休息、気晴らしをすると心が元気になり問題に対処するエネルギーもわいてきます。

家族教室や自助グループに参加し、自分と同じように依存症の問題で悩んでいる家族や、依存症を克服した人を探し、話してみる方法もお勧めです。依存症の方がどのように回復されたのか知って、回復のイメージを持つことはとても役立ちます。

暴力がある場合は、身の安全を確保することを最優先して下さい。その場合、警察に相談することも検討しましょう。

治療や相談などを受けられる場所

- **アルコール依存症専門医療機関**　病気の診断や治療を受けられます。専門医療機関では回復のためのプログラムが充実しています。家族教室などを開催している医療機関もありますので問い合わせてみてください。
- **保健所**　アルコール依存症について保健師等が相談に応じています。もよりの保健所に尋ねてみてください。
- **精神保健福祉センター**　専門の相談員を配置して、本人や家族の相談に応じています。専門医療機関や保健所、自助グループ等とも連携しており、必要な情報を提供します。
- **自助グループ**　例会やミーティングが行われ、病気や治療の体験などを語り合っています。本人のための会や家族のための会があります。

お役立ちツール
SNAPPYシリーズ

サイトにアクセスすると以下のことが可能です！

- ✓ 飲酒習慣の安全度チェック
- ✓ アルコール摂取量の計算・お酒の分解時間計算
- ✓ アルコールの影響を知る
- ✓ 日々の飲酒量記録

