

私の飲酒チェック!

飲みすぎていませんか? 女性は男性に比べて短期間でアルコール依存症になりやすい傾向にあります。



節度ある適度な飲酒を心がけましょう!

生活習慣病のリスクを高める量

生活習慣病のリスクを高める量は、純アルコール80g(=8ドリンク)と言われています。女性と高齢者の方は、この半分を目安にしてください。なお、適量には個人差があります。通院中の方は、主治医の指示に従ってください。

種類	アルコール度数(%)	目安となる量	純アルコール量の計算式
ビール	5	中びん 1本 (500ml)	お酒の容量(ml)×(アルコール度数÷100)×0.8(アルコールの比重)
日本酒	15	一合 (180ml)	
焼酎	25	0.6合 (約100ml)	(例)ビール中びん 1本500ml×(5度÷100)×0.8=20g
ウイスキー	40~43	ダブル 1杯 (60ml)	※純アルコール約10gを1ドリンクとするので、ビール中びん1本(500ml)には2ドリンクの純アルコールが含まれる。
ワイン	12~14	1/4本 (約180ml)	

CAGEテスト

4つのうち1つでも当てはまればアルコール問題を抱えている可能性があります。



2つ以上当てはまる場合はアルコール依存症の可能性大です。専門家に相談しましょう。

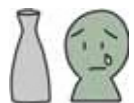
飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか



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りますか



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りますか



神経を落ちつかせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか



引用元/北村俊則: Ewing, J.A. CAGE 調査票. 精神科診断学. 2(3):359-363, 1991.

アルコール依存症は適切なサポートを受ければ、回復可能な病気です。

ご本人だけでなくご家族の協力があればもっと心強いですよ!



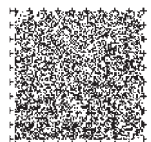
初期のアルコール健康被害(依存症)への**減酒**の取り組みが始まっています。重度のアルコール健康被害(依存症)の場合は、**断酒**が基本です。

一人で治療することが難しい病気ですので**病院での治療や、自助グループへの参加**が回復に効果的です。

アルコール依存症患者等の状況
厚生労働省「令和2年患者調査」によれば、日本のアルコール依存症は5万2000人。これはあくまで、病院で治療を受けている人の数であり、厚生労働省研究班の調査(2018年)では、アルコール依存症の判断基準を満たす人は全国で約54万人と推定されています。

相談窓口

ご自身や周囲の飲酒問題で困ったら、一人で悩まず相談してください。



▲目の不自由な方のための音声コード4

行政

鳥取市保健所 鳥取市富安2丁目138-4 鳥取市役所駅前庁舎1階
0857-22-5616
※家族教室および専門相談を実施。日時については要確認。

中部総合事務所倉吉保健所 倉吉市東蔵城町2
0858-23-3921
※家族教室および専門相談を実施。日時については要確認。

西部総合事務所米子保健所 米子市鞆町1丁目160 (※F5.12月移転)
0859-31-9310
※家族教室および専門相談を実施。日時については要確認。

県立精神保健福祉センター 鳥取市江津 318-1
0857-21-3031
※お近くの市町村役場でもご相談をお受けします。

自助グループ・回復支援施設

特定非営利活動法人 鳥取県断酒会 西伯郡大山町富長 70
0859-54-3421 090-3639-3390 (スギハラ)
※断酒会で行われている例会のスケジュール <https://www.pref.tottori.lg.jp/94667.htm>

AA白うさぎ (アルコールリクス・アノニマス)
AA 中四国セントラルオフィス
082-246-8608

特定非営利活動法人 鳥取ダルク 岩美郡岩美町牧谷 645-4
0857-72-1151

鳥取アディクション連絡会 090-7372-7226 (アベ)
HP アドレス <http://www.abe.or.jp/tar/>

鳥取県依存症専門医療機関 (アルコール健康障害)

社会医療法人仁厚会 倉吉病院 倉吉市山根 43 **0858-26-1190**
医療福祉センター 依存症専門チームが相談に応じます。一人で悩まずご相談ください。

医療法人勤誠会 米子病院 米子市日原 319-1 **0859-26-1611**
アルコール依存症専門医療機関として、相談に応じます。

社会医療法人明和会 渡辺病院 鳥取市東町3丁目307 **0857-24-1151**
医療福祉センター 相談支援コーディネーターを配置し、関係機関との連携を含めた各種相談に応じます。

発行：鳥取県福祉保健部ささえあい福祉局障がい福祉課 TEL0857-26-7862 FAX0857-26-8136

あなたの飲み方大丈夫?

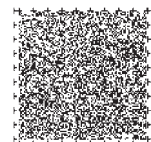
ALCOHOL

ご自身や周囲の飲酒問題で困ったら、一人で悩まず相談してください。



アルコール関連問題啓発週間
11月10日 ▶▶ 16日

鳥取県



▲目の不自由な方のための音声コード1

お酒のリスクを知っていますか？

お酒は生活に豊かさと潤いを与える反面、不適切な飲み方をすると健康や生活に悪影響を及ぼすリスクも持ち合わせています。



1 アルコール健康障害対策基本法

平成 26 年 6 月、アルコール健康障害対策基本法が施行されました。

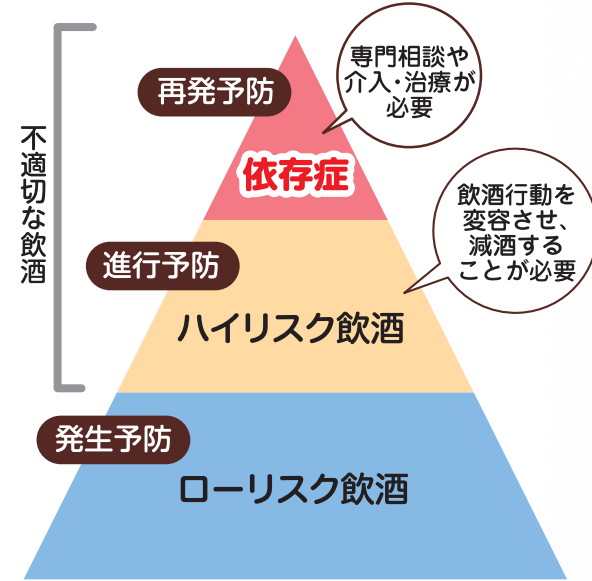
基本理念

アルコール健康障害の発生、進行及び再発の各段階に応じた防止対策を適切に実施するとともに、アルコール健康障害のある人やその家族が、日常生活や社会生活を円滑に営むことができるように支援する。

アルコール健康障害に関連して生じる飲酒運転、暴力、虐待、自死などの問題の根本的な解決に資するため、必要な配慮を行う。

内閣府は、国民のアルコール関連問題への関心と理解を深めるため、11月10日～16日をアルコール関連問題啓発週間に定めました。基本的な施策として、不適切飲酒の誘引防止や健康診断及び健康指導、アルコール健康障害に関わる教育・医療の充実、飲酒運転等をした者に対する指導・支援、人材の確保、調査研究の推進などを規定しました。

アルコール健康障害対策基本法の施策イメージ



2 アルコール健康障害と不適切な飲酒

アルコール健康障害とは、「不適切な飲酒」の影響による心身の健康障害のことをいいます。「不適切な飲酒」には、大きく分けて3つのタイプがあります。

アルコールには見えない危険がたくさん！

習慣的な多量飲酒

習慣的な多量飲酒は、アルコール依存症や生活習慣病を引き起こすおそれがあります。また、肝臓病、すい臓病、消化器官、痛風、糖尿病、癌など、肝臓だけでなくさまざまな臓器に影響を及ぼすおそれがあります。



酩酊に至る飲酒 (ビンジ・ドリンキング)

深酒、暴飲など、たまにでも酩酊に至る量を飲めば、急性アルコール中毒、事故、ケンカ、DVなど、健康障害や社会問題を引き起こすリスクが高まります。



飲んではいけない条件下での飲酒

20歳未満・妊婦、車の運転などの特定の条件下では、適量はなく少量の飲酒でも問題となります。妊娠・授乳中の飲酒は赤ちゃんに発育不全などの悪影響をもたらすおそれがあります。また、未成年の飲酒は、脳が萎縮したり心身の発達を妨げるおそれがあります。



3 不適切な飲酒が起こす問題

不適切な飲酒は、心と体の健康を奪うだけでなく、家庭内や仕事での人間関係がうまくいなくなるなど、社会的な問題にもひろがっていきます。飲酒運転、暴力、虐待、自死、うつ病などの多くの問題に関しても、不適切な飲酒が密接に関連しています。



4 アルコール依存症

「アルコール依存症」とは？

「これ以上飲んではいけない」と思っているながら、自分ではコントロールできず、お酒をやめることができなくなる病気です。

アルコールを適量で抑えることができません。

大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態になります。

アルコール依存症は、お酒を飲む人なら誰でもなる可能性があります。



アルコール依存症に対する間違った考え

- ✗ 意志が弱いからやめられない
- ✗ 酒癖が悪い
- ✗ だらしない
- ✗ 人間性に問題がある

アルコール依存症は、治療の必要な病気です。本人の意志が強いとか弱いとかではありません。