

✓ アルコール問題チェックリスト (C.A.G.E.テスト)

以下の項目が2項目以上あてはまるのであれば、**あなたのアルコールの飲み方は問題があります。**

たとえきちんと仕事ができているとしても、また健康診断や肝臓の機能が正常だといわれたとしても、**専門機関に相談されることをお勧めします。**

- 1 あなたは今までに、自分の飲酒を減らさなければいけないと感じたことがありますか？ (Cut down)
- 2 あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？ (Annoyed by criticism)
- 3 あなたは今までに自分の飲酒について良くないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？ (Guilty feeling)
- 4 あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？ (Eye-opener)

アルコール問題Q&A

Q アルコール依存症になったら治らないの？

A アルコールをコントロールして飲むことができる(節酒など)という意味の「治療」はありません。しかしアルコールを止め続ける中で「回復」という新たな人生を歩むことができるようになります。



Q アルコール依存症は病院にいけば良くなるの？

A 専門医療機関で治療するのは回復の第一歩で、とても大切です。**アルコール専門医療機関は各地域の保健センター・保健所または(総合)精神保健福祉センターにお聞きください。**

また回復し断酒し続けている「先を行く仲間」が集う自助グループに参加することは孤独感を癒し、参加し続けることで断酒が続くことが実証されています。

公的な相談機関

◆保健所・保健センター等

都の保健所、区の保健センターなどお住まいの区市町村ごとに相談窓口があります。各区、都保健所にお問い合わせください。

◆精神保健福祉センター

東京都立中部総合精神保健福祉センター

TEL 03-3302-7711 (平日9時から17時)
(東京西部10区)

東京都立精神保健福祉センター

TEL 03-3844-2212 (平日9時から17時)
(東京東部13区および島しょ)

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

TEL 042-371-5560 (平日9時から17時)
(多摩地域)

自助グループ (当事者の集まり)

公益社団法人 全日本断酒連盟

1963年に誕生したアルコール依存症者の自助グループで、全国で例会が開かれている。家族も参加できる。

〒101-0032 東京都千代田区岩本町3-2-2
エスコート神田岩本町101号
TEL 03-3863-1600
FAX 03-3863-1691
URL <http://www.dansyu-renmei.or.jp/>

AA日本ゼネラルサービスオフィス (JSO)

1935年に誕生したアルコール依存症者の自助グループ。日本では1975年に活動が始まった。匿名で参加できる。

〒171-0014 東京都豊島区池袋4-17-10
土屋ビル3F
TEL 03-3590-5377
FAX 03-3590-5419
URL <http://www.aaJapan.org/>

アルコールのはなし

あなたの**飲み方**気になりませんか？



✓ アルコールとは

日本酒、ビール、焼酎、リキュール、ウィスキー、ワインなどは **アルコールを含む**飲み物です。

アルコールは脳などの中枢神経を抑制（麻酔作用）する**依存性の薬物**です。

少量のアルコールは血行促進やリラックス効果がありますが、身体の細胞を壊す毒性のある薬物です。

ビール500mlのアルコール代謝は4時間かかる！

20歳60kgの健康男性がビール500ml（純アルコール20g）を完全に代謝するには**約4時間以上**かかります。

ビール500ml 2本（純アルコール40g）相当以上を飲むと翌日も体内にアルコールが存在した状態になります。

一日の適正飲酒量といわれるアルコール20g



日本酒なら一合



ビールなら500ml



ワイン小グラスなら2杯

24時間アルコールが体内に存在する状態になると、身体細胞を傷つけ末梢神経炎や脳の萎縮をおこします。

また自律神経の調子を狂わせアルコールが切れると不快になるため、また飲酒してしまいます。

アルコールは 辛いときも うれしい時も 貴方をそばで支えてくれた友だったかもしれません。しかしアルコールは飲み方がおかしくなっても自分では気付けないという落とし穴があります。周りからアルコールの飲み方について指摘されたら**勇気をもって専門機関に相談しましょう。**

✓ 不安な飲み方

特定の人だけがアルコール依存症になるわけではありません。**お酒を飲む人はだれでもなる可能性があります。**



問題飲酒のプロセス

- **機会飲酒**：年に数回の宴会などで飲酒。
- **習慣飲酒**：晩酌や寝酒など習慣的に飲酒するが社会的に妥当な飲酒。
- **精神依存的な飲酒**：ストレスや不眠などを解決するためにアルコール飲料を使用する。**ブラックアウト（飲酒後の記憶がない状態）**も頻繁に起こるようになる。
- **身体依存的な飲酒**：アルコール耐性ができ最初の頃の量では酔えず、**飲酒量が増える**。体内のアルコールが切れると不快症状（**手の震え、冷や汗、吐き気などの離脱症状**）が出て、その症状解消のために飲むようになる。

精神依存や身体依存となった飲酒状態は「**アルコール依存症**」という病気です。

「今日こそは飲むのをやめよう」

と思っても自分の意思の力ではやめられず

「**飲まない自由を奪われる状態**」になります。

- **自分の飲み方になんともなく不安を感じる**
- **周りの人から飲み方について指摘をされた**
- **お酒にまつわる失敗が多くなってきている**
こんなときは迷わず

相談機関や専門医療機関に相談しましょう！
アルコール依存症になる前の相談も有効です。

✓ アルコールの影響

■ 飲酒運転や暴力への影響

ビール500ml 1本相当（純アルコール20g）を飲むと集中力や判断力が低下し、**2本相当（純アルコール40g）**を飲むと感情の起伏が激しくなり、**運動機能の極端な低下**がおこります。しかし自覚が出来ません。

そのため悲惨な交通事故を起こしてしまうこともあります。

また抑制がとれた状態では暴力を振るいやすく罪悪感も軽減してしまうためDVや虐待の背景となります。

■ 自殺への影響

アルコールを含めた物質乱用者の自殺は一般人口の**20倍**多いといわれています。日本ではアルコール消費量と自殺率が相関しています。特に「**うつ病**」との**合併が多く**、酔いがさめるとうつ気分が悪化し、うつ気分を解消するためにまた飲むという**悪循環**に陥ります。

■ 未成年での影響

急性アルコール中毒での救急車搬送は10歳代後半～20歳代前半で最も多く、**命をおとす危険**があります。

また若年期からの飲酒は身体発達を阻害し、社会性も阻害します。

■ 女性への影響

アルコール代謝は**月経周期に影響をうけます**。**月経前期はアルコール代謝が低下し、深い酩酊となります**。そのため女性は、少量かつ短期間で男性より強いダメージを受けます。

妊娠中・授乳中の飲酒は胎児や乳児に悪い影響を及ぼし子どもに障害を残すことがあります。

■ 高齢者への影響

高齢者は血中アルコール濃度が高い状態が続くと「**肝機能障害**」「**高血圧**」「**脳梗塞**」などを引き起こします。また持病の悪化原因となります。

施設入所認知症高齢者の約3割は大量飲酒が原因といわれています。