

## あなたは、アルコール依存症ですか？

アルコール依存症かどうか、次のリストに答えてみましょう。

## アルコール依存症のチェックリスト

- あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか
- あなたは今までに、飲酒を批判されて腹がたったり苛立ったことがありますか
- あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか
- 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

(CAGE)

いかがでしたか。このチェックリストで、**2項目以上にチェック**が入るようでしたら、**アルコール依存症の疑い**があります。このままでは、からだもこころも、周りの方々も苦しくなります。保健所、精神保健福祉センターなどへの相談や専門医療機関への受診をおすすめします。

## 相談機関（プライバシーは厳守します）

## ◆保健所

お住まいの区市町村ごとに管轄が決まっています。

## ◆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

〒156-0057 東京都世田谷区上北沢2-1-7

担当地域：世田谷区・杉並区・渋谷区・新宿区・品川区・大田区・中野区・練馬区・港区・目黒区

月～金 03-3302-7711

9時～17時（祝日と年末年始を除く）

## 東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 東京都多摩市中沢2-1-3

担当地域：多摩全域

月～金 042-371-5560

9時～17時（祝日と年末年始を除く）

## 東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 東京都台東区下谷1-1-3

担当地域：千代田区・中央区・文京区・台東区・墨田区・江東区・豊島区・北区・荒川区・板橋区・足立区・葛飾区・江戸川区・島しょ地域

月～金 03-3842-0946

9時～17時（祝日と年末年始を除く）

★相談には「電話相談」と「来所相談」があります。

来所の場合はご予約をお願いします。相談は無料です。

## ◆東京都夜間こころの電話相談

03-5155-5028

17時～22時（受付は21:30まで）

## アルコール依存症

—高齢者の健康のために—

5



東京都

## こんなお年寄りが 身近にいませんか。

お酒を飲むと、  
よく飲んで  
危ないじゃない!

飲酒した高齢者は  
転びやすく、  
けがをしやすい

生きがいも  
趣味も  
ないなあ。

毎日、飲まないでよ!

仕事や生きがいが  
失われている

退職したからといって、  
朝から飲まないでよ!

昨日のこと  
覚えているの?

ブラックアウト\*  
がある

俺はアルコール  
依存症じゃない!  
いつだって  
やめられるんだ!

若い時みたいに  
飲めるわけじゃない!  
もういかに  
やめてよ!

高齢者は飲酒による  
脳や体へのダメージを  
受けやすい

やめないと  
いけないな。  
でも、やめられ  
ないなあ。

お酒のせいで、  
持病が悪化する

薬を飲んでるのに、  
そんなにお酒飲んじゃ、  
だめじゃない!

酒買ってこなきゃ  
めし食べない!

2003年の全国断酒連合会の会員調査では、60歳以上の会員が42.9%を占めていました。8年前の調査は26.4%でしたので、男女とも高齢者のアルコール依存症の人が増えています。

## 高齢者のアルコール依存症の 3つのタイプ

### タイプA (早発型)

- ・若いときからお酒でのトラブルが多かった。
- ・アルコール依存症の診断を受けたことがある。
- ・アルコール依存症で治療、入院歴がある。

### タイプB (高年悪化型)

- ・若いときから軽度なお酒でのトラブルがあった。
- ・60歳以降アルコール依存症と診断された。
- ・年齢とともに飲酒によるトラブルが増えた。

### タイプC (遅発型)

- ・50歳以降酒量が増えた。
- ・退職、離婚、配偶者や親の死、転居等の生活上の大きな出来事との直接の因果関係がある。

AよりB、BよりCの方が回復しやすいといわれています。

こんな人がいたら、  
最寄りの**保健所**、  
**精神保健福祉センター**へ  
一度**ご相談**を!

\*ブラックアウトとは、  
飲酒中やその直後に自分の行ったできごとについて、翌日に一部の記憶がなくなるアルコール性記憶喪失をいう。