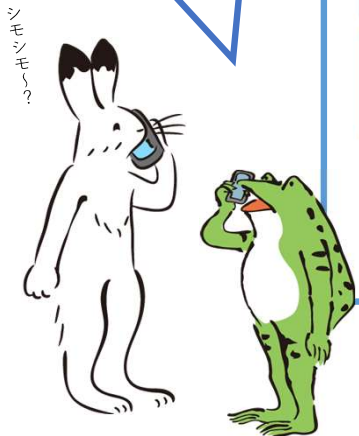


当院の情報と体験談

- ◆ 多くの患者さんは、依存症治療への不安と同時に、**初めての精神科病院受診に不安を持つ**場合があります。
- ◆ 以前は「断酒しか方法がない」と言われていましたが、現在は、アルコール問題が軽度の方まで幅広く治療対象になるため「**減酒のための薬物療法**」「**お酒の付き合い方から相談**」など、柔軟に対応しています。

当院のアルコール外来や回復プログラムの詳細については、当院ホームページでの確認やパンフレットのダウンロードが可能です。

ご質問などあれば
地域連携室まで
お電話下さい！



岡山県精神科医療センターのご案内

アルコール依存症は脳の病気です。一人で悩まず、依存症専門医療機関である岡山県精神科医療センターへご相談下さい。ももとのかかりつけ医の先生と併診で治療を行っています。まずはご相談下さい。



岡山駅から車で
5分、バス多数
アクセス良好

お酒との
付き合い方から
相談できます

家族だけでも
相談できます

体験談



40代男性

妻と小学生の子がいます。もともと酒は好きなほうですが、仕事のストレスで飲ぶ量が増えました。肝臓を悪くして内科に入院した時、先生にすすめられ一回だけなら…と依存症外来を受診しました。家でも叱られる日だったので、病院でも叱られるかと覚悟していましたが、実際は酒の飲み方や生活・仕事のことなど、いろいろな話を聞いてもらいました。まずは、外来で酒を減らすための薬の治療を受けること、家で飲酒日記を付けることから始めました。最近では飲む量や回数も減ってきて、子供が「パパえらいね」とほめてくれるようになりました。妻も家族教室に通い始め、お酒のことを一緒に考えてくれるようになりました。受診して良かったのは「病気だから治療方法がある」と言ってもらえたことですね。

「依存症かもしれない」と思ったら
まずは **地域連携室** へお電話下さい
086-225-3833



地方独立行政法人
岡山県精神科医療センター

〒700-0915
岡山市北区鹿田本町3-16
代表 TEL : 086-225-3821
連携室 TEL : 086-225-3833
連携室 FAX : 086-225-3855
https://www.pdpmc.jp



アルコール依存症の患者さん向け パンフレットのご案内

肝機能障害や高血圧・脳出血の原因の一つに 飲酒 があります
健康な生活を送るため、お酒との付き合い方を考えてみましょう

美味しいお酒 飲めてますか？



監修：岡山県精神科医療センター 医師 橋本 望

全国でアルコール依存症になる人は
約100万人いるといわれます。
しかし、実際に依存症治療につながるのは、たった**5万人(5%)**。
リスクのある飲み方をしている人は
1000万人以上いるそうです。

アルコール依存症の特徴として

- ・ **病気**ということを否認する
- ・ **飲酒をコントロールできない**の2つがあります。

患者さんが、減酒や治療に主体的に取り組むことが難しいことや、「アル中」など偏見があることにより、治療機会を逃し重篤化するケースが多く、早期の治療介入が課題です。

アルコール問題が軽度の方は、飲酒行動を振り返ることや、家族が対処法を知るといった小さなきっかけで、改善することがあります。このパンフレットがそのきっかけになれば幸いです。



岡山県精神科医療センター
地域連携室

まずは身体の健康のチェック

患者さん自身が病気として自覚しやすいのは身体疾患です。まずは病気への理解を深め、アルコールが様々な疾患の原因になることを学ぶことができます。

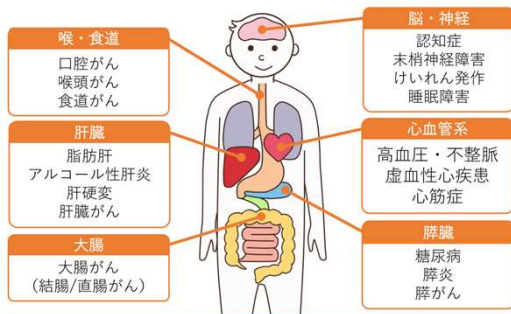
★否認とは・・・

「アルコール依存症ではない」
 「いつでもやめれる」
 「重症ではない」
 「お酒さえやめたら解決する」
 「どうせ止めてもいいことはない」
 深刻な状況から自分を守るための心理的防衛の一つと言われています。

☞ 計算は面倒ですが、覚えると簡単。患者さんの飲酒量を計算すると客観的な評価がすぐにできます。WHOのスクリーニングテスト「AUDIT」も便利です。当院ホームページからダウンロードできます。

体の不調はお酒のせいかもしれません

肝機能異常の指標として、γ-GTPが100 IU/Lを超える人は飲酒習慣の見直しが必要です。



その他 急性アルコール中毒・筋力低下・胎児性アルコール症候群・乳がん

飲酒量の目安

1日あたりの飲酒量が、下記の量を超えると、生活習慣病のリスクが高まると言われています。

| 性別 | 純アルコール量 | 例 |
|--------|-------------|--|
| 男性 | 純アルコール量 40g | 例1: ビール(5%) 500ml缶 2本 例2: 缶チューハイ(7%) 350ml缶 2本 例3: 日本酒(15%) 2合 |
| 女性や高齢者 | 純アルコール量 20g | 例1: ビール(5%) 500ml缶 1本 例2: 缶チューハイ(7%) 350ml缶 1本 例3: 日本酒(15%) 1合 |

普段飲んでいるお酒の純アルコール量を計算してみましょう。
 純アルコール量 = 飲酒量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8(アルコール比重)

次に飲酒の適正量を確認します

厚労省によると「節度ある適切な飲酒量」は、男性で純アルコール量が20g（ビール500ml1本）ですが、その倍量が、「生活習慣病のリスクがある量（黄信号）」になります。「多量飲酒（赤信号）」は、純アルコール量60g以上です。

自分でお酒が減らせるといいですね

飲酒が適正量をオーバーしていることが分かったら、自主的に減らすことができるかどうか問題になります。便利なサイトもあるので、ぜひ試してみてください。

お酒を減らすひと工夫

お酒の合間に水をさむ。何をどれだけ飲んだか記録をつける。たくさん飲む人と一緒に飲むのを避ける。

ノンアルコールもうまく使ってみよう！
 飲酒日記アプリもあるよ！

3分でできる
 便利なアプリでもっと工夫できる
 「SNAPPY-CAT飲酒チェックツール」を利用すると、お酒の飲み方や適正な飲酒量が簡単に分かります。
<https://snappy.udb.jp/>

お酒を上手く減らせない場合はアルコール依存症の可能性もあります

WHO(世界保健機関)のガイドラインでは3つ以上に当てはまる場合に依存症と診断されます

1. 飲酒したい欲求がとて強くわきおこる
2. 飲酒のタイミングや飲酒量をコントロールできない
3. お酒が切れたら不快な症状がでる
4. 以前より強いお酒や多い量でないと酔えなくなった
5. 酔っている時間が長くて他のことができなくなった
6. 心身に有害な結果が起きていても飲んでしまう

☞ 依存症は、脳の情報伝達に異常をきたす「脳の病気」です。病院での薬物治療や自助グループの参加等により回復します。家族だけでも先に相談すると効果的です。
 まずは専門機関に相談してみましょう

☞ 職場や友人との付き合いに飲酒が外せないこともあります。お酒の誘いを断るためのソーシャルスキルも重要です。

☞ スナッピーパンダ
 スナッピーディア（鹿）
 など、展開豊富です。

★ポイント

依存症の患者さんは「受診したらお酒を取り上げられたり、叱られたりするんじゃないか、強制入院させられるんじゃないか」と思っている人が多いようですが、そんなことはありません。家族も同様に諦めて、相談できずに一人で悩まれているようです。
まずはご家族だけでも相談をすすめてみてください。

自分でお酒が減らせない人は… 依存症かどうかセルフチェック

セルフチェックは家族だけでもできます。身体疾患と依存症（=脳の病気）を分けて考えることで、依存症の相談につながりやすくなります。