

アルコール依存症とは

長期間・多量に飲酒することで、身体依存や精神依存の状態となり、日常生活や社会生活に支障が生じているにもかかわらず、飲酒したいという欲求を自分の意志でコントロールできなくなる病気です。

- ・身体依存：飲酒をやめると、不快感がでたり苦しくなります。
- ・精神依存：お酒を強く求めるようになります。脳に機能異常が起きることが原因と考えられています。

- 身体への影響… 肝臓や膵臓、脳、心臓など全身に深刻な悪影響を及ぼし命にかかわることがあります。
- 精神症状… イライラや不眠、うつ症状、幻覚・妄想など
- 社会的な問題… 仕事や人間関係のトラブル、暴力、借金、事故、飲酒運転など
- 家族の問題… 夫婦・親子間のトラブル、子どもへの悪影響など

アルコール依存症の特徴

- 長期間・多量に飲酒する方は誰でもなりうる病気です。
- 病気であるという認識（病識）をもちにくい病気です。
- 進行性の病気です。これまでの飲酒量では酔えなくなり（耐性）、飲酒量が増えていきます。進行すると、お酒を飲まないと離脱症状が現れることがあります。
離脱症状：イライラする、手が震える、夜眠れない、汗をかく、嘔吐するなど
- 死亡率の高い病気です。身体をこわすだけでなく、事故や自殺のリスクが高い病気です。
- 飲酒による影響で性格が変化しやすい病気です。飲酒をやめ続けることにより、かつての自分を取り戻すことができます。
- こころの痛みや孤立と関係した病気です。苦痛や孤独感に飲酒することで対処していくうちに、なりうる病気です。
- 長い時間がかかりますが、回復する病気です。一時的に改善しても再飲酒の危険性が高まります。

チェックしてみよう！

アルコール依存症スクリーニングテスト「CAGE」

☐	飲酒量を減らさなければいけない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？
☐	神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか？

(久里浜医療センターホームページより)



2項目以上あてはまる場合は
アルコール依存症の可能性あります。

ひとりで悩まず、相談することが
回復の第一歩です

個人のプライバシーは守られますので
安心してご相談ください。



アルコール依存症は回復できる病気です

適切な治療や支援によってアルコールに
頼らない生き方をしていくことができます。



回復のためには、「正直に自分の気持ちを言える場所があること」「孤立しないこと」が大切です。

◆相談する

医療機関（精神科）

アルコール依存症の専門的な治療を行っている病院やクリニックがあります。



相談機関

アルコール依存症からの回復を一緒に考え、回復に向けてお手伝いします。

◆支えあう



自助グループ

同じ問題を抱える仲間の経験を聞いたり、正直な自分の思いなどを話すことで、自分の気持ちを整理するきっかけとなり、回復に役立ちます。回復をしていく中で大きな存在となる先輩・仲間と出会うことのできる場です。

回復施設・民間支援団体 など

依存症からの回復者であるスタッフ等による相談、通所・入所のプログラム等を行っています。

※再発しても、再び相談し治療や仲間の支援を受けることができれば、回復への道を歩めます

◆学ぶ



アルコール依存症についての正しい知識や対処法について学ぶことは、回復に役立ちます。

～家族など周囲の方ができること～

アルコール依存症は、本人を苦しめるだけでなく、周囲の方を巻き込みます。特に一番身近な家族への影響は大きく、家族は慢性的なストレス状態に置かれることもあります。

◆相談する

家族だけで抱え込まず、相談することが、本人の回復に役立ちます。
(個人のプライバシーは守られます)



◆支え合う ～自助グループなど～

同じ立場にある家族の話を聞いたり、自分の正直な思いなどを話すうちに、考えていたことが整理できたり、新しい気づきを得られることがあります。



◆学ぶ

アルコール依存症についての正しい知識や対処法について学びましょう。(家族教室で学ぶことができます) 本人が飲酒したことを正直に話せたり、弱音を言えるような信頼関係を築いていきましょう。本人が家族からの回復につながる提案を受け入れやすくなります。



〈望ましい対応〉

- ・「私(家族自身)」を主語にした言い方に変える
例「今日は飲まないでよ! いい加減にして」
→「私はあなたの体調が心配。少しお酒を控えてほしい。」
- ・本人の飲酒以外の活動に注目し、ほめる
- ・統一した対応・一貫した態度をとる など

〈避けたい対応〉

- ・過度な世話焼き、尻ぬぐい
→本人が自分の問題として自覚しづらくなります。
- ・説教、叱責、本人の行動をコントロールしようとする
→本人は本音・弱音が言えなくなり、隠れて行動したり、さらに飲酒したりするようになります。

◆家族が元気になる (セルフケア)

本人をサポートするためにも、家族自身の健康や生活を大切にしましょう。気持ちに余裕がうまれて問題にうまく対処できるようになります。



●大阪市こころの健康センター

大阪市都島区中野町5丁目15番21号 都島センタービル3F

依存症相談窓口

依存症相談員が本人、家族、支援者からの相談を受けいます。相談内容に応じて、

- 依存症専門医師による相談(予約制)
- 家族教室(予約制)

をご案内しています。まずは、お電話でご相談ください。



【依存症相談専用電話】06-6922-3475

受付: 月～金(祝日・年末年始除く) 9時～17時30分

●お住まいの区の保健福祉センター

精神保健福祉相談員等による健康相談を行っています。
お住まいの区へお問い合わせください。

※の区では酒害教室を実施しています。どの区にお住まいの方も参加可能です。詳しくはホームページをご確認ください。

区名	電話番号	区名	電話番号
北区 ※	6313-9968	東淀川区 ※	4809-9968
都島区	6882-9968	東成区	6977-9968
福島区	6464-9968	生野区 ※	6715-9968
此花区	6466-9968	旭区	6957-9968
中央区	6267-9968	城東区	6930-9968
西区 ※	6532-9968	鶴見区 ※	6915-9968
港区 ※	6576-9968	阿倍野区 ※	6622-9968
大正区 ※	4394-9968	住之江区	6682-9968
天王寺区	6774-9968	住吉区	6694-9968
浪速区	6647-9968	東住吉区 ※	4399-9968
西淀川区 ※	6478-9968	平野区 ※	4302-9968
淀川区	6308-9968	西成区 ※	6659-9968

大阪依存症ほっとライン

- LINE を利用した文字チャットによる相談
QRコードを読み取りの上、友達登録をしてください。
【相談受付】毎週水曜日・土曜日・日曜日
17時30分～22時30分
(ただし、新たな相談受付は22時まで)
- 【対象者】大阪府内在住の方



アルコールの問題で お困りの方へ

～ひとりで抱えこまないで～



▼大阪市ホームページ



大阪市 アルコール依存症



大阪市こころの健康センター