

家族や周囲の人へ

依存症は本人を苦しめるだけでなく、周囲の人々を巻き込みます。特に一番身近である家族への影響は大きく、慢性的なストレス状態におかれることもあります。

周りの誰かのこんなことで困っていませんか？

- ・酔っているときの暴言・暴力
- ・飲酒運転を繰り返す
- ・仕事や学校を遅刻したり休んだりする
- ・体調が悪い時でも酒を飲む
- ・睡眠や食事がおろそかになる
- ・被害・嫉妬などの妄想がひどい
- ・飲んでいることを隠す、嘘をつく
- ・破損・借金などの後始末をさせられる
- ・本人はお酒の問題を認めようとしない
- ・「お酒で死んでもいい」などと言う

相談してください

- ◇ 家族だけで抱え込んでいませんか。
- ◇ 家族などが、相談機関や自助グループを利用することも、本人の回復に役立ちます。

家族自身の健康や生活を大切にしてください

- ◇ 家族自身もストレスにさらされています。
- ◇ 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。



アルコールについて こんなことはありませんか？

- 飲酒量を減らさなければと感じたことがある。
- 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る。
- 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないとか感じたことがある。
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがある。

※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がります

アルコール依存症スクリーニングテスト「CAGE」より

まずはご相談を

アルコール依存症は**早期発見・早期治療**が重要で、早期に治療を始めれば、それだけ治療効果が上がりやすい病気です。

アルコールに関することでお困りの場合は、一人で悩まず、相談してみましよう。回復への糸口を一緒に考えることができます。

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056

大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL：06-6691-2811(代)

FAX：06-6691-2814

HP：<http://kokoro-osaka.jp/>



アルコールの問題で 困っている人のために



アルコール依存症とは

アルコール依存症とは、飲酒を繰り返すことによって、飲酒のコントロールができなくなる病気です。大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒を優先することで、自分や家族の生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

不適切な飲酒による影響

身体への影響

- ・肝炎 ・肝硬変 ・痛風
- ・脳卒中 ・脳の萎縮 ・認知症
- ・急性アルコール中毒
- ・ガン ・糖尿病

精神症状

- ・イライラ ・不眠 ・不安
- ・うつ症状 ・幻覚 ・妄想

社会の問題

- ・触法行為 ・借金 ・暴力 ・事故
- ・仕事や人間関係のトラブル
- ・飲酒運転

家庭の問題

- ・夫婦、親子間のトラブル ・介護問題
- ・子どもへの影響 ・児童虐待 ・DV

その他の問題

- ・生活苦 ・外傷 ・救急搬送

アルコール依存症への平均的なプロセス



機会飲酒から習慣飲酒へ

はじめはお付き合いで飲む程度だったが、毎日のように飲酒するようになる。

耐性の形成

飲んでいっているうちに、酔うのに必要な酒量が増えていく。

ブラックアウトの頻発

前夜酔っていた時のことを思い出せなくなる。

精神依存の重篤化

飲むことばかりに気を取られるようになる。

連続飲酒発作と飲酒コントロールの喪失

一日中血液中のアルコールが抜けず、何も食べずに飲み続けるような状態になり、自分の意志ではお酒がやめられなくなる。

身体依存

飲まないと手指が震え、発汗するなどの症状が出現する。

アルコール依存症からの回復

アルコール依存症は回復できます。
医療機関や相談機関、自助グループや回復施設等とつながって、回復の第一歩を踏み出してください。

精神科医療機関

薬物療法や精神療法などにより、治療を行っています。依存症の専門医療機関では、専門のプログラムなどを行っています。

相談機関

精神保健福祉センターや保健所などで、本人や家族などの相談にのっています。

自助グループ

同じ問題を抱えた人と自発的につながり、その結びつきのなかで問題の解決に取り組む集まりのことです。



回復施設

依存症に関する相談を受けたり、日中活動や居場所の提供、ミーティングなどを行ったりするリハビリ施設です。

回復を手助けする機関とつながり、「アルコールを必要としない生き方」を身に付けましょう