

アルコール依存症とは？

アルコール依存症は、病気です

お酒は依存性のある物質“アルコール”を含む飲み物です。お酒を飲み続けていると、次第にお酒を飲まずにはいられなくなります。アルコール依存症の人がお酒をやめられないのは、意思や道德の問題ではなく、アルコールという依存物質をとり続けることによるのです。だからこそ、「依存症」という病名がついているのです。アルコール依存症は病気、それも進行性の病気です。

アルコール依存症は、死に至る病です

アルコール依存症になると、最後には飲酒量が増え、食事も摂らずにお酒を飲み続けるという連続飲酒の状態になります。また、肝臓を悪くするだけでなく、がん、痴呆、糖尿病、膵炎などさまざまな病気がアルコールによって発症したり悪化したりします。

アルコール依存症治療には

アルコール依存症の治療には断酒しかありません。しかも断酒中にお酒を少しでも飲むと、すぐに元の状態に逆戻りしてしまいます。本人の断酒の意思はもちろん、病院や保健所などへ早めに相談することが、家族や職場を巻き込んだ悲劇を防ぐことになります。

適正飲酒を心がけよう！

節度ある飲酒は、心身をリラックスさせ、人とのコミュニケーションを円滑にするなどの効果があります。その一方で、過度の飲酒は、肝機能障害や循環器系疾患、糖尿病などの生活習慣病の要因となります。さらに、長期にわたる多量飲酒は、アルコール依存症の要因となり、家庭や職場にさまざまな問題を引き起こすこともあります。

適正飲酒を心がけ、未永く健康的にお酒と付き合いましょう。

適正飲酒の10か条

- 第1条 笑いながら共に、楽しく飲もう
- 第2条 自分のペースでゆっくりと
- 第3条 食べながら飲む習慣を
- 第4条 自分の適量にとどめよう
- 第5条 週に2日は休肝日を
- 第6条 人に酒の無理強いはいらない
- 第7条 くすりと一緒に飲まない
- 第8条 強いアルコール飲料は薄めて
- 第9条 遅くても夜12時までには切り上げよう
- 第10条 肝臓などの定期健診を



(社団法人アルコール健康医学協会)

あなたの飲み方大丈夫ですか？

～CAGE（ケージ）法で自己診断してみましょう！～

- 1 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。

判定方法：2項目以上あてはまれば、アルコール依存症の疑いがあります。

アルコール依存症に関する相談窓口
川越市保健所保健予防課精神保健担当
電話：049 - 227 - 5102