

# あなたは大丈夫？ アルコール依存症

11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

令和4年4月から、事業所において安全運転管理者による運転者の運転前後のアルコールチェックが義務化されました。さらに10月からは、アルコール検知器を用いて酒気帯びの有無を確認することが求められます。

酒気帯び運転に対して社会的問題意識が高まる今、自分自身の飲酒習慣を見直してみませんか。



## ✓ アルコール自己診断チェックをしてみましょう

- 飲酒量を減らさなければならぬと感じることがある
- 他人があなたの飲酒を非難することで、気に障ることがある
- 自分の飲酒について、「悪い」「申し訳ない」と感じることがある
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治したりするために「迎え酒」をすることがある

### アルコール依存症とは

- 飲酒をやめたいと思っても、やめられない場合は依存症の可能性あります
- 依存症は、特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなる病気です
- 飲酒をやめられないのは「意志が弱い」や「根性がない」からではありません

上記4項目のうち、**1つでも当てはまった人は「危険な飲酒をしている状態」、**  
**2つ以上当てはまった人は「アルコール依存症の疑い」**があります



## 専門医療機関の 担当者に聞きました



総合心療センターひなが  
精神保健福祉士 中村圭汰さん

## アルコール依存症の早期回復に大切なこと

アルコール依存症は体を壊すということもありますが、社会的に孤立してしまうことが大きな問題だと思えます。<sup>めいてい</sup> 酪酊して家族や友人とコミュニケーションが取れなかったり、仕事に行けなかったりして孤立し、自暴自棄になりさらにお酒を飲んでしまう。そんな悪循環が生まれてしまうのです。

アルコール依存症からの回復には、家族や周りの人のサポートが大切です。本人も「家族のために」という気持ちを持てるので回復が早くなります。入院中は断酒できますが、お酒はどこでも手に入るので退院すると飲んでしまい、再飲酒をする人が多いのも現実です。周りにサポートする人がいない場合は、自助グループに参加して同じ境遇の仲間と断酒を目指すという方法もあります。飲酒習慣に問題を感じたら、ぜひ相談してください。人とつながりを持つことで、孤立を回避できます。それが早い回復につながるのです。

アルコール依存症は回復できる病気です。しかし、アルコール依存症は「否認の病」とも言われ、本人が認めたがらない傾向のある病気でもあります。家族や周囲の人が飲酒の問題に気付いたら、まずは専門医や保健所に相談してください。

### 精神科医による アルコール関連問題の相談

- 時 11月17日(木) 所 総合会館4階  
申 11月14日までに、電話で、保健予防課へ

●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は 保健予防課 ☎ 352-0596 FAX 351-3304