

# お酒で問題を抱えていませんか



お酒が  
飲めなく  
なるとき。

# お酒を飲む

私たちは、お酒を飲むことによって、  
楽しいひとときを過ごし、  
心身の疲れをいやしています。  
しかし、一歩飲み方を間違えれば、  
お酒により、様々な問題を抱え込むことになります。  
しかも、その問題は  
あまり知られていません。



## なぜなら

お酒を飲むことは、  
習慣として認められているからです。  
酔った勢いでしたことは、  
「お酒を飲んでいたので」という理由で、  
大目にみられることが  
多いからです。



## しかし

本当に、大目にみてもよいのでしょうか？

少しだけ、あなたのお酒の飲み方について  
考えてみませんか？

# あなたのお酒の飲み方、酔い方は？

## 大量飲酒型

毎日お酒を飲み、1回  
に飲む量が多い。

## 臓器障害型

毎日大量にお酒を飲むために、  
肝機能障害、高脂血症、糖尿病、  
高血圧などを起こし、禁酒、減酒  
の指導を受けている。

## 複雑酩酊型

お酒を飲むと、物を壊したり、  
飲酒運転をするなど何らかの  
トラブルを起こす。その時の  
記憶はないことが多い。

## 人間関係障害型

お酒を飲み、人間関係、夫婦  
関係をさらに悪くする。

## 精神疾患合併型

抑うつ気分、不安、不眠など  
の症状を解消するためにお酒  
を飲む。精神安定剤、睡眠薬  
と併用している。

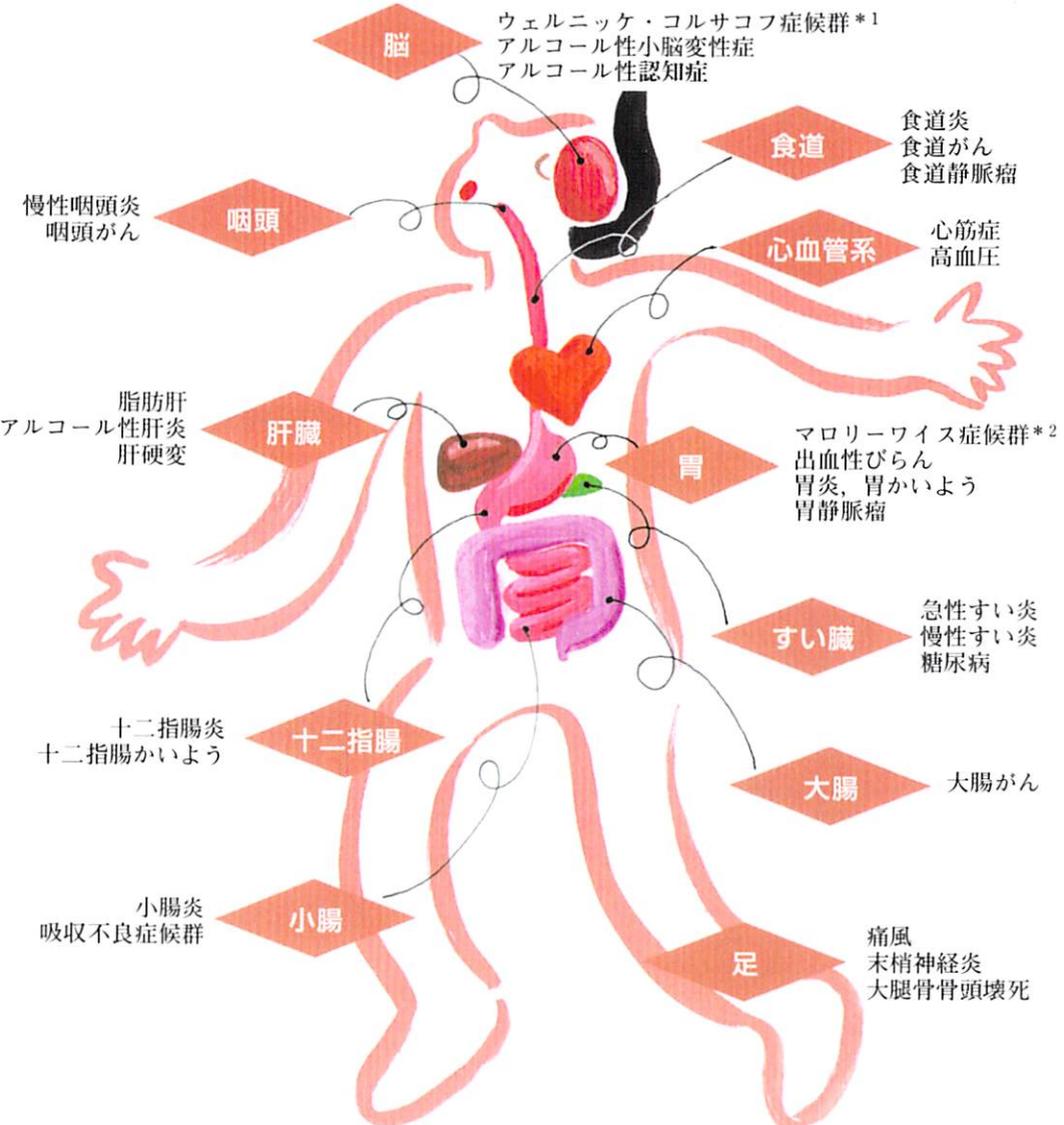
(参考文献：久富・樋口 1997)



当てはまる型はありますか？



# こんな病気を持っていませんか？



\* 1: ビタミンB1の欠乏に起因し、ウェルニッケ脳症の症状（意識障害、運動失調、眼球運動障害など）の後にコルサコフ症状（記憶力障害、失見当識、作話）が出現する。  
\* 2: 食道と胃の境目（噴門部）に亀裂が入り出血し、吐血、下血する。

体の中に悪いところがあっても、  
アルコールを飲み続けるのはなぜでしょう？

■男性向け  
新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：男性版(KAST-M)

最近6ヶ月の間に、以下のようなことがありましたか。	はい	いいえ
1 食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
2 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
3 酒を飲まないことと寝付けないことが多い	1点	0点
4 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1点	0点
5 酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
6 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
7 家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
8 酒が切れたときに、汗がでたり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	1点	0点
9 朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
10 飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う	1点	0点
合計点	点	

1. 合計点が4点以上 アルコール依存症の疑い群：アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をお勧めします。

2. 合計点が1～3点 要注意群：飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。医療者と相談してください。ただし、質問項目1番のみ「いいえ」の場合には、正常群とします。

3. 合計点が0点 正常群

■女性向け  
新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：女性版(KAST-F)

最近6ヶ月の間に、以下のようなことがありましたか。	はい	いいえ
1 酒を飲まないことと寝付けないことが多い	1点	0点
2 医師からアルコールを控えるように言われたことがある	1点	0点
3 せめて今日だけは酒を飲まないと思っても、つい飲んでしまうことが多い	1点	0点
4 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1点	0点
5 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1点	0点
6 私のしていた仕事をまわりのひとがするようになった	1点	0点
7 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
8 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1点	0点
合計点	点	

1. 合計点が3点以上 アルコール依存症の疑い群：アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をお勧めします。

2. 合計点が1～2点 要注意群：飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。医療者と相談してください。ただし、質問項目6番のみ「はい」の場合には、正常群とします。

3. 合計点が0点 正常群

## お酒が飲めなくなる

お酒とのつきあい方は、難しいものです。  
未永くお酒とつきあいたいという思いが強いあまりに、  
問題はないと言いながら、お酒を飲み続ける。  
知らず知らずのうちに  
「アルコール依存症」という病気になってしまっていた  
ということもあるのです。

### 「アルコール依存症」は

お酒の飲み方をコントロールできなくなる「病気」です。  
誤解を招かないために付け加えると、  
意志が弱いことと飲酒をコントロールできないことは  
関係ありません。  
この「病気」は、本人のこころと体を著しく傷つけます。  
その影響は、本人だけにとどまらず、  
家族、特に子どもをも巻き込んでいくのが特徴です。

### そして

「アルコール依存症」から回復するには、  
お酒をやめ続けるしかないのです。  
今、あなたは、「アルコール依存症」ではないかもしれませんが、  
しかし、「アルコール依存症」になる危険性が  
高いことも確かです。

お酒が飲めなくなる時は、  
もうそこまで来ているかもしれません。

## お酒と上手につきあう

お酒と上手につきあっていくためには、  
「アルコール依存症」について  
正しい知識を学習し、あなたの飲み方について、  
もう一度考えてみる必要があります。

### お酒との上手なつきあい方

酔うことだけを  
目的に飲まない

「アルコール  
依存症」という  
病気について知る

飲まないという  
選択肢も尊重する

お酒以外の  
楽しみを見つける

飲酒する時は  
楽しく  
食べながら飲む

こころの  
悩みや苦しみから  
逃避するために  
飲まない

週1~2日は  
休肝日を設ける

こころの悩みや  
苦しみを、飲ま  
ないで解決する習  
慣を身につける

睡眠薬や精神  
安定剤などと  
一緒に飲まない

アルコールに関連する不安，  
心配ごとなどの相談をしたい，  
「アルコール依存症」について知りたい。

そんなときは、お気軽に  
お電話ください。



最寄りの区役所・支所保健福祉センター

または

京都市こころの健康増進センター

おぼなし  
☎075-314-0874

(相談専用 土・日・祝日・年末年始を除く、9:00~12:00、13:00~16:00)

アルコール専門外来(予約制)。

アルコール・薬物依存症家族支援プログラムを行っています。

京都市こころの健康増進センター

TEL 075-314-0355 FAX 075-314-0504



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS