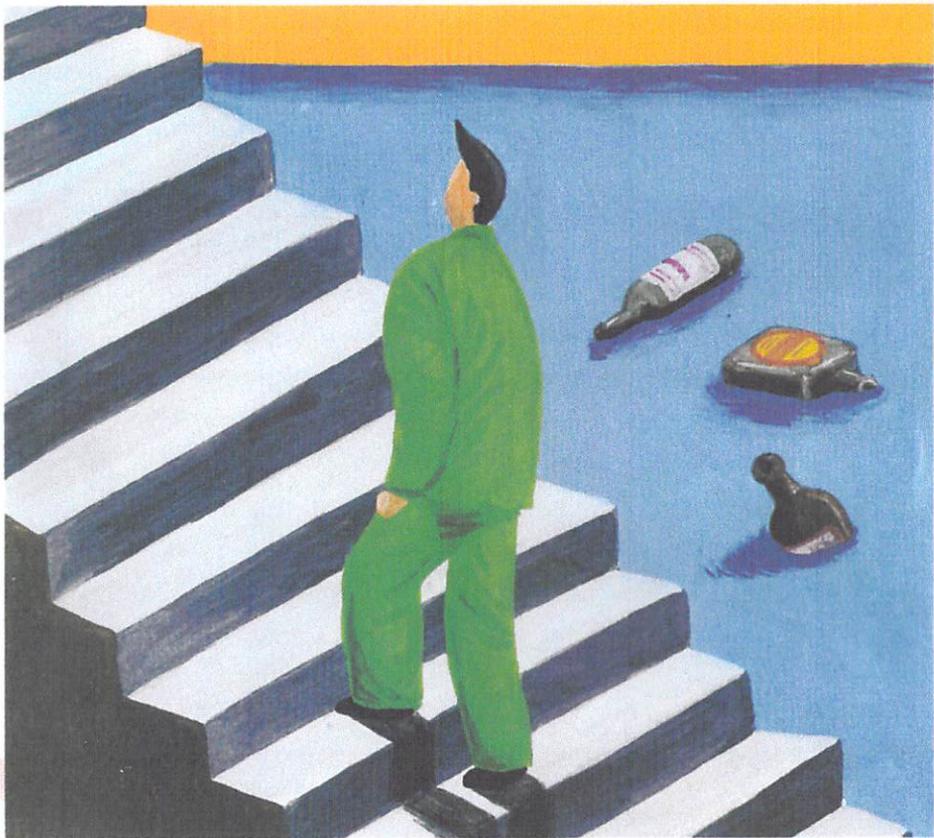


## アルコール依存症の説明



# アルコール 依存症

これくらい飲む人は  
どこにでもいるはずだ。



でも、本当は  
やめた方がいいに決まっている。

1  
あれは  
いつからだろう。



2  
ほとんど毎日  
飲むようになっていた。



3  
後ろめたい  
気持ちもあった。



5  
イライラする。  
おもしろくない。  
だから飲む。



酒の量が増え、  
飲むために  
うそをつき、  
隠れて飲んだ。

4  
しかし、  
酒の魔力の前では、  
後ろめたさなど  
どこ吹く風。



6  
きのうのことが  
記憶にない。



7  
毎日が酒。



8  
家族に無視され、  
仕事ではトラブル、



信用を失った。

9

頭の中は酒でいっぱい。飲むことばかり考える。



10

飲まないといライラする。



11

酒が切れない。



12

幻覚、妄想に悩まされた。



13

恐怖を味わった。



飲むのをやめようと思った。  
でもやめられなかった。  
事故を起こした。病気になった。  
会社へ行けなくなった。  
死んだ方がましだと思った。  
だから、また飲んでいる。

気がつくと、アルコール依存症の階段を上っていた。

## アルコール依存症という病気

アルコール依存症は、  
いろいろな段階をたどりながら進行していく**慢性の病気**です。

アルコールは薬物の一種。

単なる習慣のつもりで飲んでいても、  
飲まずにはいられない状況におちいっていきます。

酒を飲まないと気分がはれない、  
酒に頼り、つい手が出るという**精神依存**が生じ、  
同じ量では酔えず、次第に酒の量が増え、  
**耐性**ができあがります。

ついには、

酒が切れると、手がふるえる、眠れない、汗をかくななどの  
**離脱症状**が出て、**身体依存**の状態になります。  
また、いったん飲みだすとひたすら飲み続け、  
食事もとらず、  
「飲んで寝る」を繰り返すこともあります。





一人では、どうしようもない。  
誰かに相談……。

## 専門医療機関

アルコール依存症は  
こころの病気です。  
体を治すだけではなく、  
専門医による治療を。



## 回復施設 (マックなど)

回復に向けて、  
専門スタッフへの相談や  
プログラムへの参加を。

## 自助グループ (断酒会, AA など)

同じ問題を抱えた人たちが、  
支えあい、回復へ……。  
お酒なしで社会で暮らすこと  
新しい生活習慣を身につけること  
もう一つの人生を歩むことを  
めざして。

アルコール依存症は、  
回復できる病気です。

でも、どこへ行ったらいいんだろう。 7

まず、  
相談を。



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

おはなし  
☎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