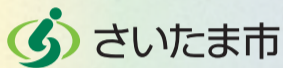


THE アルコール問題 おたすけ帳

～お酒のことで困っていませんか？～



監修：成瀬暢也医師
(埼玉県立精神医療センター副病院長)

◆ 心配な飲み方の例 ◆

当てはまるものがありますか？

※一つでも当てはまる方は、
オーディット
中の「AUDIT」でチェックしてみましょう。

<量・頻度>

- ・ 3合以上を週3回以上飲む
- ・ 飲む量が増えてきた

<飲み方>

- ・ 酔いつぶれるまで飲む
- ・ ご飯を食べずに飲む
- ・ 飲む前は、〇杯までと決めても、飲みすぎてしまう
- ・ 家族に隠れて飲む

<タイミング>

- ・ 今日は飲まないと思っても飲む
- ・ 仕事前や運転前など、飲んではいけない時に飲む
- ・ 昼間から飲む(昼間もお酒の臭いがする)
- ・ 飲まないと思えない(寝酒の習慣がある)

<飲酒による影響>

- ・ 酔いがさめると記憶がないことがある(ブラックアウト)
- ・ 酔ってケガをしたり事故に遭ったことがある
- ・ お酒がもとで人間関係が壊れたことがある
- ・ 飲まなければよい人と言われる
- ・ かかりつけ医から、お酒を控えるよう言われているが、やめられない
- ・ 飲まないと思えない、手が震えたり、イライラするので飲む

「AUDIT」とは、

WHOの調査研究により作成された飲酒習慣に関するスクリーニング(分類)テストです。

適正な飲酒量と、多量飲酒の目安は？

お酒の種類 (アルコール度数)	適正な飲酒量	多量飲酒
ビール (5%)	中瓶1本 (500ml)	中瓶3本 (1500ml)
日本酒 (15%)	1合 (180ml)	3合 (540ml)
缶酎ハイ (7%)	1本 (350ml)	3本 (1050ml)
焼酎・泡盛 (25%)	100ml	300ml
ウイスキー (40%)	ダブル1杯 (60ml)	ダブル3杯 (180ml)
ワイン (12%)	ワイン グラス2杯 (約200ml)	ワイン グラス6杯 (約600ml)

注意事項

- ※女性は上記の1/2～2/3程度
- ※65歳以上の高齢者はさらに控えた方が良い
- ※少量のお酒で顔面紅潮・吐き気・動悸などの症状が出る人は、控えた方が良い

厚生労働省「健康日本21(第二次)」～節度ある適度な飲酒～より

アルコール依存症の特徴

- 大切な家族、仕事、趣味等よりも飲酒をはるかに優先させ、問題が起きる
- 酒が切れると、家の中を探したり、夜中でも買いに行く
- 飲みだすと何日も飲み続ける
- 酒が抜けてきた時に、不眠、発汗、手の震え、血圧上昇、不安、イライラ、幻覚、けいれん発作などの症状がある

相談窓口・連絡先

ご本人やご家族が相談できる場所があります。
お一人で悩まず、ぜひご相談ください。

1 アルコール専門医療機関(精神科)

ご本人やご家族が相談・治療を受けられる、アルコール専門医療機関があります。また、外来で治療プログラム(デイケア)を行っているところもあります。

さいたま市内の専門医療機関の情報は、さいたま市こころの健康センターにお問い合わせください。

2 公的な相談機関

(1) 精神保健福祉センター(依存症相談拠点機関)

お酒をやめたい、減らしたいというご本人や、ご家族の相談をお受けしています。医療機関や自助グループなどの情報についてもお問い合わせください。

さいたま市にお住まいの方

さいたま市こころの健康センター

電話番号：048-762-8548

FAX：048-711-8907

受付時間：平日9時～17時

さいたま市以外の埼玉県内にお住まいの方

埼玉県立精神保健福祉センター

電話番号：048-723-3333

FAX：048-723-1550

受付時間：平日9時～17時

(2) 保健所

精神保健に関するご相談をお受けしています。

さいたま市にお住まいの方

さいたま市保健所精神保健課

電話番号：048-840-2223

048-840-2234

FAX：048-840-2230

受付時間：平日8時30分～17時15分

さいたま市以外の埼玉県内にお住まいの方

お住まいの地域の管轄の保健所にお問い合わせください。

3 リハビリ施設 さいたまマック

マック・プログラムを通じて、アルコール依存症からの回復支援を受けられます。ご家族の相談も受け付けています。

電話番号：048-685-7733 (FAX共通)

受付時間：8時30分～17時

4 自助グループ

(1) 埼玉県断酒新生会

同じ悩みを持つご本人やご家族が、例会で体験を語り合います。
女性のグループもあります。

<問い合わせ先>

岩槻区以外のさいたま市にお住まいの方

中央断酒新生会

電話番号：080-2551-7767 (近藤氏)

岩槻区にお住まいの方

東部断酒新生会

電話番号：080-5517-7080 (松本氏)

(2) AA (Alcoholics Anonymous)

同じ悩みを持つご本人が集まり、さいたま市内でもミーティングを開催しています。ご家族、関係者が参加できるミーティングもあります。

<問い合わせ先>

関東甲信越セントラルオフィス

電話番号：03-5957-3506

FAX：03-5957-3507

受付時間：10時～19時、日曜休み

(3) AI-Anon (アラノン)

同じ悩みを持つご家族が集まり、さいたま市内でもミーティングを開催しています。

<問い合わせ先>

NPO法人 アラノン・ジャパン

電話番号：045-642-8777

受付時間：10時～16時

水・土・日曜、祝日は休み

発行元 さいたま市こころの健康センター
〒330-0071
さいたま市浦和区上木崎4-4-10
TEL.048-762-8548
FAX.048-711-8907

このパンフレットは3,000部作成し、1部当たりの印刷経費は26円です。

飲酒習慣スクリーニングテストができます

- 1 飲酒量の計算 2 飲酒習慣のチェック

- 3 点数ごとのアドバイス 4 アルコールにまつわる様々な問題 5 家族の対応について

1 飲酒量を計算してみましょう。

飲酒量の単位を「**ドリンク**」といいます。

「純アルコール10gを含むアルコール飲料」=「**1ドリンク**」です。

「**ドリンク数**」の計算式

$$\text{量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \times 0.8 = \text{純アルコール量(g)}$$

例えば、**ビール中瓶1本(500ml)**の場合

$$500 \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$$

お酒の種類 (アルコール度数)	量	ドリンク数
ビール(5%)	中瓶1本(500ml)	2ドリンク
日本酒(15%)	1合(180ml)	2ドリンク
缶酎ハイ(7%)	1本(350ml)	2ドリンク
焼酎・泡盛(25%)	1合(180ml)	3.5ドリンク
ウイスキー(40%)	ダブル1杯(60ml)	2ドリンク
ワイン(12%)	ワイングラス1杯(約100ml)	1ドリンク

2 「**AUDIT**」で飲酒習慣をチェックしてみましょう。

以下の項目であてはまるものを選び、点数をつけてみましょう。

AUDIT(チェック項目)	0点	1点	2点	3点	4点
飲酒頻度	<input type="radio"/> ゼロ	<input type="radio"/> 月1回以下	<input type="radio"/> 月2~4回	<input type="radio"/> 週2~3回	<input type="radio"/> 週4回以上
1回の酒量(ドリンク数)	<input type="radio"/> 2ドリンク以下	<input type="radio"/> 3~4ドリンク	<input type="radio"/> 5~6ドリンク	<input type="radio"/> 7~9ドリンク	<input type="radio"/> 10ドリンク
多量飲酒(6ドリンク以上)の頻度	<input type="radio"/> ない	<input type="radio"/> 月1回未満	<input type="radio"/> 月1回	<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> ほぼ毎日
コントロールが困難である頻度	<input type="radio"/> ない	<input type="radio"/> 月1回未満	<input type="radio"/> 月1回	<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> ほぼ毎日
泥酔の頻度	<input type="radio"/> ない	<input type="radio"/> 月1回未満	<input type="radio"/> 月1回	<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> ほぼ毎日
迎え酒の頻度	<input type="radio"/> ない	<input type="radio"/> 月1回未満	<input type="radio"/> 月1回	<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> ほぼ毎日
自責の念がある頻度	<input type="radio"/> ない	<input type="radio"/> 月1回未満	<input type="radio"/> 月1回	<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> ほぼ毎日
飲酒で記憶をなくす頻度	<input type="radio"/> ない	<input type="radio"/> 月1回未満	<input type="radio"/> 月1回	<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> ほぼ毎日
飲酒でケガをしたことがある	<input type="radio"/> ない	-	<input type="radio"/> 過去1年なし	-	<input type="radio"/> 過去1年あり
酒量についての忠告を受けたことがある	<input type="radio"/> ない	-	<input type="radio"/> 過去1年なし	-	<input type="radio"/> 過去1年あり
<input checked="" type="checkbox"/> チェックした個数	<input type="text"/> 個 × 0点	<input type="text"/> 個 × 1点	<input type="text"/> 個 × 2点	<input type="text"/> 個 × 3点	<input type="text"/> 個 × 4点
合計点数	A <input type="text"/> 点	B <input type="text"/> 点	C <input type="text"/> 点	D <input type="text"/> 点	E <input type="text"/> 点
A + B + C + D + E = <input type="text"/> 点					

3 点数ごとのアドバイス

10点未満

- 今のところ、あなたのお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。
- 適正飲酒を心がけ、1日2ドリンク(上記参照)までの飲酒にとどめましょう。

生活習慣病なし

10~19点

- 今後、お酒が原因であなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。これまでの飲酒の飲み方を見直し、具体的には、1日2ドリンク(上記参照)までの飲酒にとどめましょう。
- 『HAPPYプログラム』もおすすめです。

生活習慣病治療中

- お酒が現在治療中の病気の妨げになるばかりか、病状を悪化させる恐れがあります。
- まずは、これから2週間お酒を飲むのをやめて、お酒が身体に与えた影響を確かめましょう。

20点以上

- アルコール依存症が疑われ、飲酒が原因で健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。
- 今後のお酒の飲み方については、一度専門医にご相談ください。診断によっては、断酒が必要になります。

参考資料:『HAPPYプログラム』より

『HAPPYプログラム』とは

「お酒を減らしたいけれど、どうやって減らしたらよいか…」という方のための、「節酒」を目指すプログラムです。専用のテキストを利用し、無理なく節酒に取り組みます(3回1クール)。

【対象】概ねビール500mlを3本以上の多量飲酒の方

【内容】飲酒量チェック、DVD学習、飲酒日記の作成 等

【実施機関】さいたま市こころの健康センター(無料)

※『HAPPYプログラム』は、肥前精神医療センター 杉本先生が開発したプログラムです。

専門医療機関(精神科)で受けられる治療等

入院(1~3か月程度)または、外来(診察・デイケア等)で下記の治療が受けられます。

- ①お酒を抜くための治療
- ②身体の病気の治療
- ③合併する精神疾患や症状の治療
- ④アルコール依存症についての学習や体験の話し合い(自助グループへの参加)

『自助グループ(断酒会・AA)』とは

お互いの体験談を語ることによって、お酒に頼らない生活を目指す集まりです。断酒会とAA(アルコールクス・アノニマス)があります。※ご家族が集う自助グループ(断酒会・アラノン)もあります。

〈グループの進め方〉

- ・「言っぱなし聞きっぱなし」
- ・自分の体験を中心に語る

先に回復された仲間の体験談は、お酒に頼らない生活するためのヒントになるかもしれません。

4 アルコールにまつわる様々な問題

身体の問題

- 生活習慣病
- 慢性的な二日酔い
- 骨がもろくなる
- 腹痛
- 息苦しさ
- 筋力低下
- 下痢
- 頭痛
- 外傷(けが)
- おう吐
- 肝機能障害

こころの問題

- うつ状態
- 認知症のような症状
- 不眠
- 自殺
- 性格の変化
- イライラ

社会生活の問題

- 家庭不和
- 経済的問題
- 家事や育児に手が回らない
- 飲酒運転や痴漢などの触法行為
- 暴言・暴力(DV等)
- 人間関係の悪化
- 虐待
- 仕事に遅刻する・行けなくなる

主な離脱(禁断)症状 ※離脱症状とは、お酒が切れて数時間から数日の間にみられる症状のことを言います。

- 手や全身の震え
- 不眠
- 動悸
- 集中力低下
- 見当識障害(自分のいる場所や時間が分からなくなる)
- 発汗(特に寝汗)
- 吐き気やおう吐
- イライラ
- 幻視(虫が見えるなど)、幻聴
- てんかん様発作

5 家族の対応について

お酒に関連する諸問題について、良かれと思って文句や小言、説教をすることは、かえってご本人の治療や回復への抵抗を生むことが多いようです。経過が長くなってくると、コミュニケーションがうまくいなくなる場合もあります。

下記に、日々のコミュニケーションで活用できるポイントをあげましたので、ぜひお試しください。

ご家族として対応に困った時は、相談機関や医療機関に相談したり、自助グループなどに参加してみましょう。

コミュニケーションの3つのポイント

1 簡潔に伝える

長々と話すと、要点が伝わりづらいので、簡潔に要点を伝えましょう。

2 肯定的な表現をする

「いつまでお酒を飲んでいるの!」
「飲まないあなたと話がしたい。」

3 「私」を主語にしたメッセージで伝える

「どうしてあなたはいつもそうなの!?!」
「私は、あなたのお酒の飲み方が心配なの。」

暴力があった場合

暴力に至ったきっかけは? 一言に、お酒のせいで暴力に至るといっても、その場の状況や経緯があることが多いものです。

- 例えば…
- ・離脱症状や精神症状が原因の時
 - ・お金やお酒に関する要求が通らない時
 - ・周囲から小言や説教をされた時

きっかけややりとりについて振り返り、ご家族が、少しずつ対応を変えていくことで、状況が改善される場合もあります。

もしもの時は? ① その場を離れる ② 周囲の人に助けを求めるとは、警察(110番)を呼ぶ

以上のことが、お互いを守るために大切です。