

Q アルコール依存は治るの？

A アルコール依存症は、脳の病気です。きちんと支援を受けたり、自助グループに参加したりして断酒し続けることで多くの場合、通常の生活を取り戻すことが可能です。

つまり、**回復可能な病気**なのです。

「依存症かも」と思ったら
まずは相談を！

Q 家族は何をすればいいの？

A 本人のアルコール依存のことで、家族はとて不安な日々を過ごし、時には病気の悪循環に巻き込まれるかもしれません。

家族の関わりは、本人の回復に影響を及ぼします。まず、家族自身が相談機関と繋がり、依存症についての**知識や対応を学び、元気を取り戻すこと**が本人の回復にとって、とても大切です。



相談機関

※各厚生センター・富山市保健所・心の健康センターの受付
日時は 月～金 8:30～17:15 (土日祝除く)

- 新川厚生センター (黒部市・下新川郡)
黒部市堀切新343 TEL: 0765-52-2647
- 新川厚生センター魚津支所 (魚津市)
魚津市本江1397 TEL: 0765-24-0359
- 中部厚生センター (滑川市・中新川郡)
中新川郡上市町横法音寺40 TEL: 076-472-0637
- 高岡厚生センター (高岡市)
高岡市赤祖父211 TEL: 0766-26-8415
- 高岡厚生センター射水支所 (射水市)
射水市戸破1875-1 TEL: 0766-56-2666
- 高岡厚生センター氷見支所 (氷見市)
氷見市幸町34-9 TEL: 0766-74-1780
- 砺波厚生センター (砺波市・南砺市)
南砺市高儀147 TEL: 0763-22-3512
- 砺波厚生センター小矢部支所 (小矢部市)
小矢部市綾子5532 TEL: 0766-67-1070
- 富山市保健所 (富山市)
富山市蜷川459-1 TEL: 076-428-1152
- 富山県心の健康センター (全域)
富山市蜷川459-1 TEL: 076-428-1511
- NPO 法人富山ダルクリカバリークルーズ (全域)
富山市岩瀬古志町19番地1 TEL: 076-407-5777
(毎日基本24時間受付)

アルコール・薬物等依存症対策リーフレット (アルコール編)
(H29.8作成)

アルコールの問題で お困りのあなたへ



ひとりで悩まずに
相談しませんか
まずはお電話を

 富山県心の健康センター

富山市蜷川 459-1

TEL: 076-428-1511

FAX: 076-428-1510

URL <http://www.pref.toyama.jp/branches/1281/1281.htm>

アルコール依存からの回復のために

Q なぜアルコールは止められないの？

A 皆さんは、「いつでもアルコールを止められる」と思っていませんか？しかし、いつの間にか飲酒量が増え、生活に支障が出ていませんか？

アルコール依存は自分の意志で飲酒のコントロールができなくなった状態をいいます。自分自身で止めたくても止められなくなる「**病気**」なのです。



Q アルコール依存になるとどうなるの？

A アルコール依存に陥ると、「もう絶対にアルコールを飲まない」と約束しても止められず、身体合併症や事故、自殺などで死亡する人が多い病気です。アルコールが抜けると不眠、頭痛、手の震えや動悸などの離脱症状がでてくるので、それを抑えるためにまた飲んでしまうといったことが起こります。

この病気は多くの場合、本人の心と体をひどく傷つけ、苦しめます。

アルコール問題チェックリスト 新久里浜式 [KAST]

-KAST 男性版-

最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか？

◆2以降の質問は [はい：1点 / いいえ：0点]

1. 食事は1日3回、ほぼ規則的に行っている
[はい：0点 / いいえ：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
3. 酒を飲まないことと寝付けないことが多い
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時々ある
5. 酒をやめる必要性を感じたことがある
6. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる
7. 家族に隠すようにして酒を飲むことがある
8. 酒がきれたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある
9. 朝酒や昼酒の経験が何度かある
10. 飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う

-KAST 女性版-

最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか？

◆女性版はすべて [はい：1点 / いいえ：0点]

1. 酒を飲まないことと寝付けないことが多い
2. 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある
3. せめて今日だけは酒を飲みたいと思っていても、つい飲んでしまうことが多い
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
5. 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある
6. 私のしていた仕事を周りの人がするようになった
7. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる
8. 自分の飲酒について後ろめたさを感じたことがある

	男性版	女性版
アルコール依存症の疑い群	合計点4点以上	合計点3点以上
要注意群	合計点1～3点 ※1	合計点1～2点 ※2
正常群	合計点が0点	合計点が0点

※1 質問1の1点のみの場合は正常群

※2 質問6の1点のみの場合は正常群

自助グループ

[NPO 法人 富山県断酒連合会]

例会場所	断酒会名	連絡先(TEL)
富山市	富山県断酒連合会	076-475-6484
	富山断酒のぞみの会	076-493-2484
	富山断酒永遠の会	076-451-2373
	水橋断酒新生会	076-437-9048
	水橋断酒新生会 家族会たんぼぼ	076-437-9048
魚津市	水橋断酒新生会	076-437-9048
上市町	上市断酒会	090-8260-8076
高岡市	高岡断酒新生会	0766-56-5839
砺波市	となみ断酒会	090-6819-6896
氷見市	氷見ありそ断酒会	0766-76-1442

※県内には各地域に上記断酒会があり、それぞれに例会を開催しています。

※例会の開催日、時間、場所等の詳細については、上記連絡先にお問い合わせ下さい。

[アランオン富山グループ(家族のグループ)]

開催日・時間 毎週日曜日 13:30～14:30

開催場所 富山市総合社会福祉センター
(富山市今泉 83-1)

問い合わせ先 特定非営利活動法人 アランオン・ジャパン
TEL 03-5483-3313
(平日 10:00～16:00 土曜 10:00～12:00)
※水・日・祝は休み。