

わたくしたちの身近に常にあるお酒が、実は「薬物」であることをご存知でしょうか？何気なく手に取ったお酒は私たちをリラックスさせ、人間関係をスムーズにさせるものでもあります。しかし、そのマイナスの影響を知らぬままに日常的に使用続け、睡眠薬代わりに、または憂さ晴らしに、使用を続けますといつしか大切な「脳」の機能を低下させ病気へと進行していくことになります。

大切なことはそのプロセスを知り、実態を理解して病気へと進行するのを予防しましょう。今回は4回のシリーズで皆様に分かりやすくご説明したいと思います。

第1回 『アルコール依存症』って何だろう??

たぶん私は大丈夫!?

【アルコールは薬物】

アルコールは『薬物』です。長期飲酒を続けると脳がダメージを受けて機能障害を起こします。

アルコール依存症は、誰でもかかる可能性のある『心の病』なのです。自分には関係ないと思っていませんか？

【認知症にも関係あり】

定年後は自由な時間が増え、時間を問わずアルコールに手が伸びやすいライフスタイルとなり、飲酒の問題が起こる可能性が高まります。

また、認知症発症と重なると問題は更に深刻化しますので、早期発見が大変重要となります。

えっ!?
こころの病気なの?

【多量飲酒って?】

一日に純アルコール約60gを超える量をいいます。

以下の量を目安にして下さい。

- ・ビール 500ml×3本～
- ・日本酒 3合～
- ・ウイスキー・ダブル3杯(180ml)～
- ・焼酎 35度 1合～
- ・ワイン 600ml～

女性は上記の量より少なめに考えて下さい。

アル中って一昔前のことば!?

【節度ある適量飲酒を】

酒は百薬の長と言われるように付き合い方が大切です。以下の量を目安に休肝日を設けながら適度な飲酒を心がけましょう。



女性は上記の量より少なめに考えて下さい。

自分に関係ないと思っている、あなたこそ危ない!!

アルコール依存症 簡単セルフチェックは裏面へ!!



あてはまるものに☑を入れてください。
気軽にチェック！チェック！！

お酒に関するセルフチェック 男性用

- 食事は不規則である。
- 糖尿病、肝臓病、又は心臓病と診断され、その治療を受けたことがある。
- 酒を飲まないと言えないことが多い。
- 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったことが時々ある。
- 酒を止める必要性を感じたことがある。
- 酒を飲まなければ良い人だとよく言われる。
- 家族に隠すようにして酒を飲むことがある。
- 酒が切れたときに、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。
- 朝酒や昼酒の経験が何度かある。
- 飲まない方が良い生活を送れそうだと思う。

お酒に関するセルフチェック 女性用

- 酒を飲まないと言えないことが多い。
- 医者からアルコールを控えるように言われたことがある。
- せめて今日だけは酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い。
- 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。
- 飲酒しながら仕事、家事、育児をすることがある。
- 私のしていた仕事をまわりの人がするようになった。
- お酒を飲まなければ良い人だとよく言われる。
- 自分の飲酒について、うしろめたさを感じたことがある。

(男性用 結果)

- 0 点：問題ありません
- 1 ~ 3 点：要注意で対処が必要です
- 4 点以上：依存症の疑いがあります

(女性用 結果)

- 0 点：問題ありません
- 1 ~ 2 点：要注意で対処が必要です
- 3 点以上：依存症の疑いがあります

Ⓢ：このテストは症状を決定づけるものではありません。
不安がありましたら、お気軽にご相談ください。



次号は・・・

『河渡病院でのアルコール治療と受診のポイント』です。
(内容は変更となる場合がございます)

河渡病院 地域連携室 / 相談室
(代) 025-274-8211
お電話は、平日 9時 ~ 16時 30分