

アルコール依存症ってなんだろう？

飲酒のコントロールが出来なくなる病気です。

一般的に長期間の多量の飲酒がもとで、次第に飲酒の制御がきかなくなり、からだ・こころ・生活に問題があっても飲み続けてしまいます。

\\ アルコール依存症の主な症状 //



アルコール依存症のこと

- 自分で飲酒のコントロールが出来なくなります
 - ・「今日こそ飲むのをやめよう」と思っても、自分の意思だけでは止められません。
- 「否認の病」と言われています
 - ・自分が病気であることをなかなか認めることができません。しかし、お酒の飲み方に問題があることは薄々気づいています。
- 身体の病気であり、心の病気でもあります
 - ・肝機能障害など身体の病気になるだけでなく、2~3日間お酒を飲まないでいると、離脱症状(手の震え、発汗、吐き気、イライラ、不安など)が出る場合があります。
 - ・うつ病などの心の病気になることもあります。
- 家族や周囲の人を巻き込みます
 - ・本人が引き起こしたトラブルに振り回され、家族は疲弊してしまいます。

アルコール依存症の簡易チェックツール:CAGE

<input type="checkbox"/>	飲酒量を減らさなければいけないと思ったことがありますか？
<input type="checkbox"/>	今までの飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったことはありますか？
<input type="checkbox"/>	今までに飲酒を後ろめたい気持ちや罪悪感をもったことがありますか？
<input type="checkbox"/>	今までに朝酒や迎え酒をのんだことがありますか？

2項目以上
あてはまる場合は
アルコール依存症の
可能性があります。

意思の弱い人がなるの？
だらしない？
本人はやめる気がない？
一生おられない？



それは誤解です。
ギャンブル等依存症は誰でもなりうる身近な病気です。
依存症かもしれない、と少しでも不安を感じたら
相談してみませんか？
ひとりで抱えず、家族だけで悩まず、
まずはご相談ください。あなたからのお電話をお待ちしています。



北海道中標津保健所 健康推進課健康支援係までお問合せください。
連絡先0153-72-2168