

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、家族はとても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、家族自身の生活を大切にすることが**本人の回復にとって、とても重要です。



相談機関

- | | |
|----------------|-------------------|
| ○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 |

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

- | | |
|--------------------------------------|-------------------|
| ○富山県依存症相談支援センター | (全域) |
| 富山市蜷川459-1 | TEL: 076-461-3957 |
| (月～金 8:30～12:00/13:00～17:00) (土日祝除く) | |

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| ○NPO 法人富山ダルクリカバリークルーズ | |
| 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) | |

依存症対策リーフレット(アルコール編)
(R3.3改訂)

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

 **富山県依存症相談支援センター**
(富山県心の健康センター内)
TEL: 076-461-3957

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」と思っていますか？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 [K A S T]

—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、ほぼ規則的にとっている
[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むまいと思っても、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	076-493-2484
	富山断酒のぞみの会	076-493-2484
	富山断酒永遠の会	076-475-6484
	水橋断酒新生会	076-438-2225
	水橋断酒新生会 家族会たんぽぽ	090-1393-3885
魚津市	水橋断酒新生会	090-1393-3885
上市町	上市断酒会	090-8260-8076
高岡市	高岡断酒新生会	0766-22-1478
砺波市	となみ断酒会	090-3767-7356
氷見市	氷見ありそ断酒会	090-2831-6370

※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。