

アルコールによる 身体影響



- 食道**
食道炎、食道がん、吐き気、胸やけ
- 肝臓**
アルコール性肝炎、肝硬変、肝がん
倦怠感、黄疸
- 十二指腸**
十二指腸炎、十二指腸潰瘍
胃痛、血便(黒っぽい便)
- 小腸**
小腸炎、下痢、腹痛

- 脳神経**
脳萎縮、認知症/物忘れ、歩行障害
- 口腔・咽喉**
口腔がん、咽喉がん、喉頭がん
喉の違和感
- 心血管系**
高血圧、心筋梗塞/動悸、胸痛
- 胃**
胃潰瘍、胃がん/胃痛、やせ
- 膵臓**
糖尿病、膵炎、膵臓がん/激しい腹痛
- 大腸**
大腸炎、大腸がん/下痢、便秘、血便
- 生殖器**
卵巣機能不全、月経不順、
勃起不全(ED)/不妊
- 足**
痛風、末梢神経障害
手足のしびれ、痛み

飲酒習慣を変える ためのヒント

飲み会での工夫

- 飲み会に行く回数を限定する。
- 自分が幹事や送迎役などの役割を持つ。
- お酌されない種類のを注文する。
- ごちそうを食べた翌日にダイエットをするのと同様に、飲み会の翌日はアルコールを抜く。
- 一種類のお酒だけを飲む(チャンポンにしない)。
- 余分なお金やクレジットカードを持って行かない。
- 飲み過ぎやすい相手や場所、飲み放題を避ける。
- 体調のために節酒している事を伝え、協力を頼む。
- 二次会に行かない。
- ノンアルコールを上手に活用する。

新しいライフスタイルをめざす

- 休日の計画を立てておく。(前夜の飲み過ぎ防止)
- 昔の趣味など、飲まない時間にやることを作る。
- ハーブティーやコーヒーなど他の飲み物に凝る。
- 辛い時に話を聞いてくれる人をもつ。
- 目標を決めて貯金する。
- ペットを飼う。植物を育てる。
- 飲まない仲間をつくる。
- 子どもと遊ぶ。
- 早く寝る。

日常での工夫

- 家にアルコールを買い置きしない。
- 飲む分だけ買って帰る。飲む分だけ冷やす。
- 食事の時は、まずご飯を食べる。
- 風呂上がりには、冷たい水や麦茶を用意。
- 飲酒する前や間に、水や清涼飲料水を飲む。
- 一口飲んだら、コップは必ずテーブルに置く。
- 酒の濃度を薄める・グラスを小さくする。
- 喉がかわいた時や空腹時には飲まない。

高すぎる目標でなくてOK!
少しの努力で出来る目標が
長続きしますよ。



飲酒により
萎縮した脳



断酒で
回復した脳



今日からできる! 私の健康回復プラン

飲酒量削減のための具体的な方法を書きましょう。

プラン①

プラン②

プラン例 ①飲みに行かない週末を作る。
②1日あたりビール1缶を減らす。

お酒を減らそうと思う理由

例 血糖値を下げて健康な老後を迎えたいから。

明日を笑顔で、 迎えるために!



お酒と上手に付き合う暮らしを。

熊本県精神保健福祉センター

〒862-0920 熊本県熊本市東区月出3丁目1-120

熊本県内の
相談機関窓口

熊本県精神保健福祉センター ☎ 096-386-1166 (受付時間/平日9:00~16:00)

熊本市こころの健康センター ☎ 096-362-8100 (受付時間/平日9:00~16:00)

各保健所の連絡先

有明保健所 荒尾市・玉名市・玉名郡 ☎ 0968-72-2184	山鹿保健所 山鹿市 ☎ 0968-44-4121
菊池保健所 菊池市・合志市・菊池郡 ☎ 0968-25-4138	阿蘇保健所 阿蘇市・阿蘇郡 ☎ 0967-24-9030
宇城保健所 宇土市・宇城市・下益城郡 ☎ 0964-32-1207	御船保健所 上益城郡 ☎ 096-282-0016
八代保健所 八代市・八代郡 ☎ 0965-33-3229	水俣保健所 水俣市・葦北郡 ☎ 0966-63-4104
天草保健所 天草市・上天草市・天草郡 ☎ 0969-23-0172	人吉保健所 人吉市・球磨郡 ☎ 0966-22-3107

熊本市の各区役所保健子ども課の連絡先

中央区役所 ☎ 096-328-2419	東区役所 ☎ 096-367-9134	西区役所 ☎ 096-329-1147
南区役所 ☎ 096-357-4138	北区役所 ☎ 096-272-1128	

お酒も健康もあきらめたくないあなたへ

あなたが該当するもっとも近い回答を選び、その番号を記入してください。
回答が終わったら、数字の合計点を最後の欄に記入してください。

2ドリンクの目安

純アルコール
20グラム相当

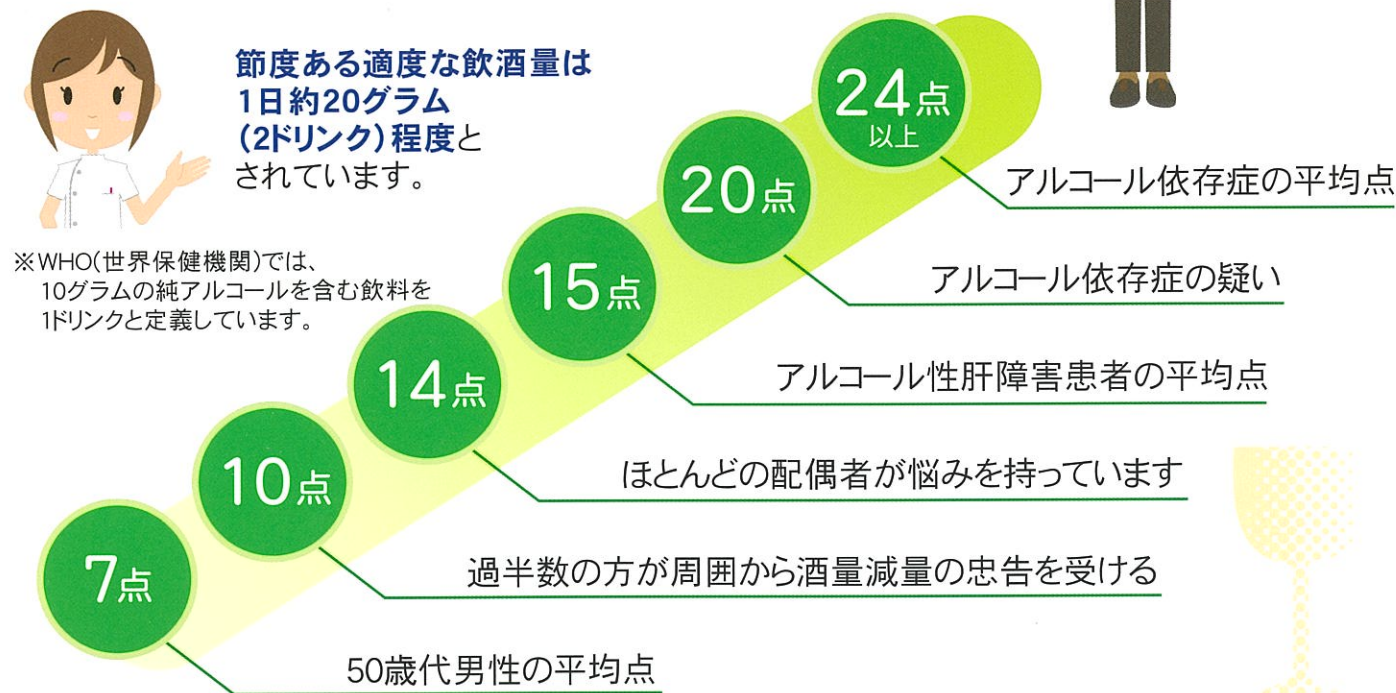


Q1	あなたはアルコール飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？ ① 飲まない ② 月1回以下 ③ 月2～4回 ④ 週2～3回 ⑤ 週4回以上	<input type="checkbox"/>
Q2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ ① 1～2ドリンク ② 3～4ドリンク ③ 5～6ドリンク ④ 7～9ドリンク ⑤ 10ドリンク以上	<input type="checkbox"/>
Q3	1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？ ① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>
Q4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ ① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>
Q5	過去1年間に、普通だとおこなえることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ ① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>
Q6	過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ ① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>
Q7	過去1年間に、飲酒後に罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？ ① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>
Q8	過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ ① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>
Q9	あなたの飲酒のために、あなた自身や他の人がけがをしたことがありますか？ ① ない ② あるが過去1年にはない ③ 過去1年間にある	<input type="checkbox"/>
Q10	家族や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり飲酒を控えるよう勧めたことがありますか？ ① ない ② あるが過去1年にはない ③ 過去1年間にある	<input type="checkbox"/>

あなたの日ごろのお酒の飲み方 点

あなたの飲酒習慣の評価をAUDITで確認しましょう

AUDITとはWHO(世界保健機関)の調査研究により作成された、飲酒習慣を振り返るための自己診断テストです。



0～9点の方	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。今後も健康的なお酒との付き合いを心がけてください。 1日2ドリンク(缶ビール500mL1本か日本酒1合弱)以下にしましょう。
10～19点の方	現在のお酒の飲み方を続けると、今後お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。これまでのお酒の飲み方を修正したほうが良いでしょう。 最後のページの「飲酒習慣を変えるためのヒント」を参考にしてみましょう。 ▶生活習慣病を治療中の方 高血圧・糖尿病・脂質異常症など 現在のお酒の飲み方を続けると、お酒が現在治療中の病気の回復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2週間お酒を飲むのをやめ、お酒が体に与えた影響を確かめましょう。
20点以上の方	現在のお酒の飲み方だと、アルコール依存症が疑われます。あなたの健康だけでなく家庭や職場での生活に悪影響が及んではいませんか。 今後のお酒の飲み方については一度専門医への相談を具体的に考えましょう。診断によっては断酒が必要となります。

※国立病院機構 肥前精神医療センター HAPPYプログラムを参考にしました。