

やってみよう

アルコール依存症 チェックリスト

- 他人と話す時はいつも実際の飲酒量より少なく話す
- 2〜3杯飲んだ後、食事を摂らなかつたり、食欲がなくなって食事を摂らずに済ましてしまうことが時々ある
- 2〜3杯飲酒すると手の震えが軽くなる
- 飲酒すると昼間や夜の出来事を覚えていられなくなることが時々ある
- リラックスしたり神経を落ち着かせるために飲酒することがよくある
- 嫌なことを忘れるために飲酒する
- 今までの人生で喪失体験の後、飲酒量が増えたことがある
- 医師や看護師からあなたの飲酒について心配されたことがある
- 飲酒を管理するために決め事をしたことがある
- 孤独を感じる時、飲酒すると楽になる



これらが3つ以上ある場合は、アルコール依存症の可能性があると考えられます。

作成：独立行政法人国立病院機構 久里浜アルコール症センター 松下幸生

早めに相談しましょう
アルコール依存症は
回復する病気です。

相談機関

保健所 お近くの保健所へご相談ください。

- 熊本県有明保健所 (荒尾市・玉名市・玉名郡)・・・ 0968-72-2184
- 熊本県山鹿保健所 (山鹿市)・・・ 0968-44-4121
- 熊本県菊池保健所 (菊池市・合志市・菊池郡)・・・ 0968-25-4155
- 熊本県阿蘇保健所 (阿蘇市・阿蘇郡)・・・ 0967-32-0535
- 熊本県御船保健所 (上益城郡)・・・ 096-282-0016
- 熊本県宇城保健所 (宇土市・宇城市・下益城郡) 0964-32-1207
- 熊本県八代保健所 (八代市・八代郡)・・・ 0965-32-6121
- 熊本県水俣保健所 (水俣市・葦北郡)・・・ 0966-63-4104
- 熊本県人吉保健所 (人吉市・球磨郡)・・・ 0966-22-3107
- 熊本県天草保健所 (天草市・上天草市・天草郡) 0969-23-0172
- 熊本市障がい保健福祉課・・・ 096-328-2313
- 熊本市中央区役所保健子ども課・・・ 096-328-2419
- 熊本市東区役所保健子ども課・・・ 096-367-9134
- 熊本市西区役所保健子ども課・・・ 096-329-1147
- 熊本市南区役所保健子ども課・・・ 096-357-4138
- 熊本市北区役所保健子ども課・・・ 096-272-1128

熊本県精神保健福祉センター

〒862-0920 熊本市月出3丁目1-120

☎ 相談 **096-386-1166**

午前9:00～午後4:00 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)



R100 古紙100%の再生紙を使用しています。

退職後の
お酒との上手なつきあい方



熊本県精神保健福祉センター

ご存知ですか？退職者・高齢者のアルコール依存症が増えています。

退職や配偶者の死などをきっかけに、アルコール依存症を発症される方が増えています。

さびしいから酒を飲む、することがないから酒を飲む…こうした飲み方が心と身体をむしばむ結果になります。

これからのより良い暮らしのためにも、職場以外の人間関係や趣味を持ち、お酒と上手につきあっていきましょう。

■高齢になると……

肝機能などが低下してアルコールに弱くなる。



短期間でアルコール依存症になることもあります。

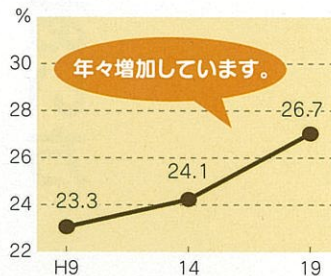
運動能力の低下



酔うと転びやすくなり危険！

■高齢者(60歳以上)のアルコール依存症新規受診患者数の割合

平成9年から10年間で、60歳以上の新規受診患者数は1.4倍となり、新規の患者全体に占める割合も26.7%まで増加しています。



アルコール専門の11病院で調査/「愛心」漢方医薬情報網HPより

お酒を飲む以外にすることがない

昼間から飲んでもとがめる人もいないし……

好きなお酒ぐらい飲ませてあげよう



適量飲酒はどのくらい？

1日平均純アルコール 20グラムまで！

厚生労働省が健康に関する様々な目標値を定めた「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」として、1日当たりの純アルコール量を20グラム以内としています。



●女性と65歳以上の方は男性よりも少なめに。

●顔が赤くなる人も少なめに。

21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)より一部引用

「酒は百薬の長」といわれていますが、適量を超えると……

アルコールの負の影響

- アルコールは睡眠の質を悪くします。
- アルコールは思考力を低下させ、自暴自棄な考えを導きます。
- アルコールはうつ病を深刻化させます。
- アルコールは抗うつ剤等(脳に働きかける薬)の効果を弱め、危険な副作用を起こすことがあります。
- アルコールは自殺の危険を高めます。

退職後の方への飲酒アドバイス

①今までよりお酒の量を控えましょう

年をとるとアルコールの代謝能力は低下します。今までの調子で飲んででは、身体をこわしたり思いがけない事故などの原因になります。

②昼間から飲まないようにしましょう

「何もすることがない」「とがめる人もいない」といって昼間からお酒を飲むのはよくありません。依存症になる一番の早道です。

③一人で飲むお酒は控えめにしましょう

退屈を紛らわす一人酒は、ついつい飲み過ぎてしまいます。お酒は家族や友人と楽しく飲みましょう。

④家族のアドバイスには耳を傾けましょう

家族の心配は有難いものです。身近な人の言うことを素直に聞きましょう。

⑤薬とは一緒に飲まないようにしましょう

薬を服用する機会が増えてきますが、薬によってはアルコールと相互作用を持つものもあります。お医者さまに相談しましょう。

⑥肝臓などの検査を定期的に受けましょう

在職時には定期検診がありますが、退職後はこうした機会も減ります。自ら進んで検査を受けましょう。

(社)アルコール健康医学協会
「高齢者への飲酒アドバイス」より一部引用