



# お酒の飲み方で



## 心配なことはありませんか？

一日の終わりの晩酌を楽しんでいますか？そして、それは適量で終わっていますか？

ご飯を食べずに飲み続ける、家族に注意されるので隠れて飲んでいる、飲みたい気持ちが抑えられず仕事でも飲んでいる、など家庭や社会生活に支障が出始めると、自分の意思でお酒の飲み方を変えることが難しいかもしれません。けっしてご自分の気持ちが弱いからではありません。お酒を飲んでいる人なら誰でもなり得る、身近な問題です。

### どんなことが特徴でしょう

周りから飲みすぎだと言われる、記憶をなくすこともある。  
自分は少し飲み過ぎるだけ、やめようと思えばいつでもやめられるし、  
飲酒の問題はない！と思っている。



自分の意思で、お酒をやめたくてもやめられない。  
コントロールが効かなくなっている・・・



### ご自分の飲み方に問題がないかチェックしてみましょう

- 以前と比べて酔うまでの酒の量が多くなった
- 飲まない時間があると、手がふるえたり、汗が出たりして落ち着かなくなる
- 飲み始めるとやめられない
- 飲まない、飲む量を少なくする！と決めても守れない
- お酒を買いに出かける、酔いをさますことに時間を費やすようになった
- 飲むことが優先で、家庭や仕事のことかぎせいになる
- 眠れない、不安が続いている、健康診断で身体の問題が悪化していると認めていながら飲酒を続ける

7項目のうち3つ以上が当てはまる場合



米国精神医学会「精神疾患の分類と診断の手引」  
第4版改訂版（DSM-IV-TR）を参考に作成

適切な治療や周りのサポートを受けることが回復への近道です

# お酒の問題は、ご本人だけではなく、 ご家族も巻き込んでしまうことがあります

飲むのを「やめる」と言ったのにやめてくれない。  
会社を休むときの連絡はいつだって私・・・  
本人が借りた酒代を返しに行くのも私・・・  
いつだって嘘ばかり。もうこれ以上、耐えられない。

もうどうしたらいいのかわからない...



お酒の問題を認めていないご本人が、相談や受診につながるのには時間がかかる可能性があります。まずはご家族が気持ちを軽くしたり、病気についての正しい知識を得たりすることが大切です。柏崎市内には相談機関があり、ご家族だけの相談もお受けします。

お気軽に相談してみませんか？ 秘密は守られます

<p><b>柏崎市健康推進課</b></p>	<p>「相談員による心の健康相談」 精神保健相談員、または保健師が対応します</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○電話 0257-20-4214</li> <li>○日時 平日 8:30～17:00 ※祝日、12/29～1/3 を除く</li> <li>○場所 元気館（〒945-0061 柏崎市栄町 18-26）</li> </ul>
<p><b>柏崎地域振興局</b></p>	<p>精神保健福祉相談員が対応します</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○電話 0257-22-4161</li> <li>○日時 平日 8:30～17:15 ※祝日、12/29～1/3 を除く</li> <li>○場所 柏崎地域振興局健康福祉部 (〒945-0053 柏崎市鏡町 11-9)</li> </ul>
<p><b>柏崎市社会福祉協議会</b></p>	<p>お金のやりくりについて不安がある方には家計相談を行っています。また、「社会や人との関わりに不安があり、働く自信がない」などでお困りの方は就労準備支援を行っていますのでお気軽にご相談ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○電話 0257-22-1411</li> <li>○日時 平日 8:30～17:00 ※祝日、12/29～1/3 を除く</li> <li>○場所 福祉センター（〒945-0045 柏崎市豊町 3-59）</li> </ul>
<p><b>関病院</b> 専門医療機関</p>	<p>相談・治療（入院・通院）をお受けします 減酒・節酒治療についてもご相談できます</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○電話 0257-23-4314</li> <li>○日時 平日 8:30～17:00 土曜 8:30～12:00 ※祝日、12/31～1/3 を除く</li> <li>○場所 関病院（〒945-0826 柏崎市元城町 1-42）</li> </ul>

発行：令和4年（2022年）5月 医療法人明生会 関病院

