

相談窓口

● **山形県精神保健福祉センター** ☎ **023-674-0139**
 山形市小白川町2-3-30
 月～金（祝祭日は除く）8:30～17:15
※来所相談は、事前にお問い合わせください。

● **心の健康相談ダイヤル** ☎ **023-631-7060**
 （電話相談専用）
 月～金（祝祭日は除く）9:00～12:00
 13:00～17:00

県内保健所

地域	機関名	電話番号	相談時間
山形市	山形市保健所 精神保健係	023-616-7275	月～金 (祝祭日は除く) 8:30～17:15 ※来所相談は、事前にお問い合わせください。
村山地域 (山形市を除く)	村山保健所 精神保健福祉担当	023-627-1184	
最上地域	最上保健所 精神保健福祉担当	0233-29-1266	
置賜地域	置賜保健所 精神保健福祉担当	0238-22-3015	
庄内地域	庄内保健所 精神保健福祉担当	0235-66-4931	

アルコール依存症専門医療機関

医療機関名	所在地	連絡先
山形さくら町病院	山形市桜町2-75	023-631-2315
若宮病院	山形市吉原二丁目15-3	023-643-8222
かみのやま病院	上山市金谷字下河原1370	023-672-2551
秋野病院	天童市大字久野本362-1	023-653-5725
佐藤病院	南陽市柵塚948-1	0238-40-3170
山容病院	酒田市浜松町1-7	0234-33-3355

アルコールに関する悩みや問題を抱えている本人やその家族が集まり、体験を語り合うことで、共感したり問題解決のヒントを得たりしながら、ともにアルコール依存症からの回復を目指します

自助グループ

グループ名	活動内容	連絡先
断酒会	断酒会は、自分の酒害体験を話したり体験談を聴き合うことで、依存症であることを自覚し、断酒生活を継続する一助になります。家族会を開催しているグループもあります。	山形県断酒連合会 会長(楠) 090-7523-4076
AA (アルコールレス・アノニマス)	AAは匿名で参加できます。体験談などを語り聴き合うことで、酒を飲まないで生きていくためのミーティングを行っています。	会場や日程については、精神保健福祉センターにお問い合わせください。 精神保健福祉センター 023-674-0139

お酒の問題で お困りのご家族へ

繰り返されるアルコールによる問題の背景に、
アルコール依存症という「病気」が
 隠れているかもしれません。

家族に隠れて
 お酒を飲む

お酒を飲まない
 と寝付けないことが多い

二日酔いで仕事を休む

大事な約束を
 守らないことがある

お酒が切れたときに
 汗がでたり
 手が震えたり イライラする

飲酒以外の楽しみや
 興味がなくなる

昔と同じ量では酔わなくなる

酔うためにより多く飲む



山形県精神保健福祉センター

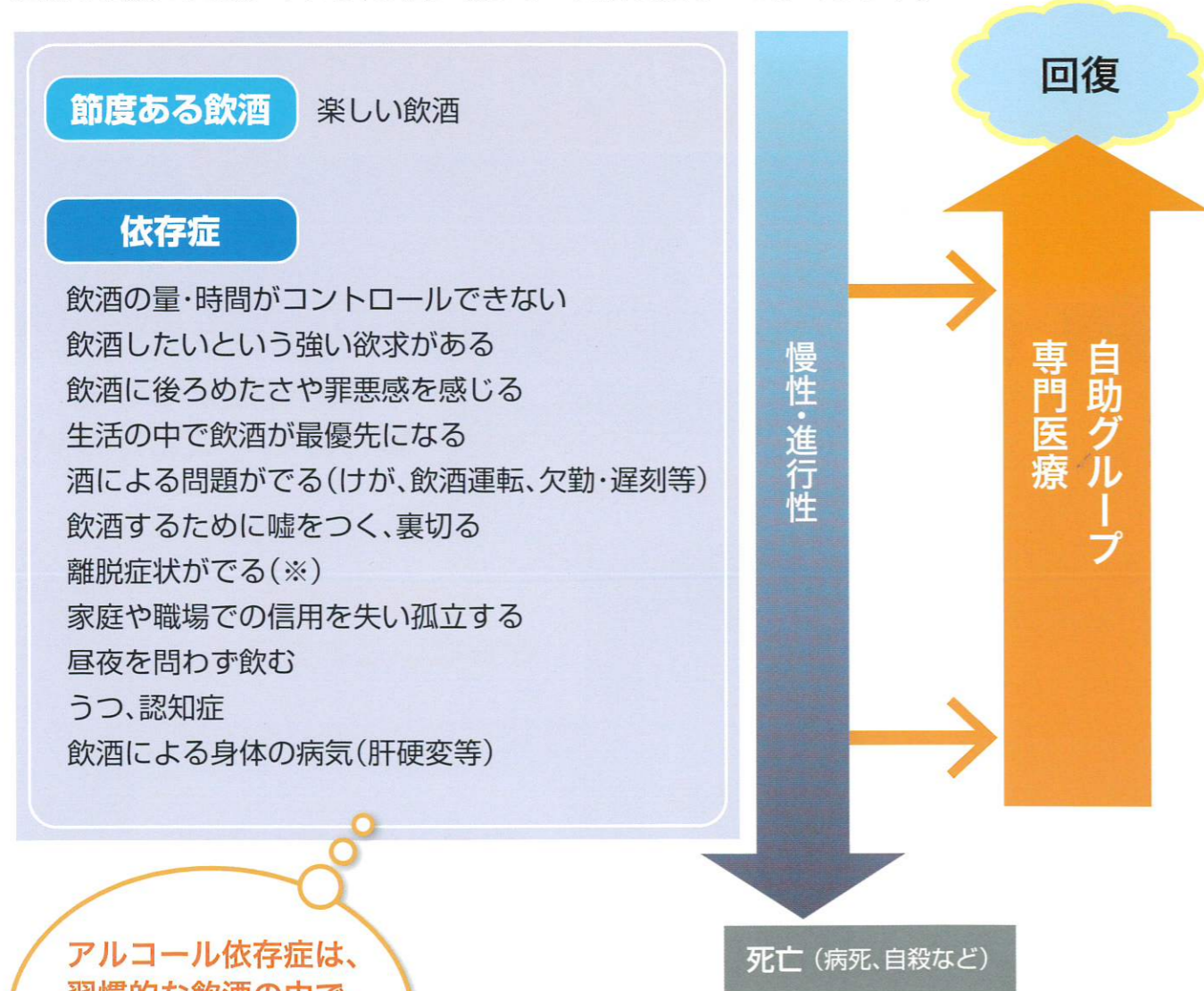
無断転用はご遠慮ください

アルコール依存症とは？

- 飲酒によって脳の状態が変化し、自分のお酒の飲み方をコントロールできなくなる「病気」です。「意志の弱さ」などが原因ではありません。
- 家族や周囲の人を巻き込み、傷つけながら進行します。
- お酒を飲んでいる人であれば、誰でもなる可能性があります。
- 飲酒コントロールが障害されているので、「ほどほどの飲酒」に戻ることはできません。

アルコール依存症は回復できる病気です

適切な治療と支援があれば、お酒に頼らない生活を送ることができます。



アルコール依存症は、習慣的な飲酒の中で、自分では気づかないうちに進行していく病気です。

(※) 離脱症状とは？
 アルコールがいつも体内にある状態が続くと、脳はそれが普通の状態だと認識し、アルコールが抜けてくると様々な不快な症状（手や身体の震え、イライラ、幻覚など）が出ます。「酔いを求めている飲酒」が次第に「離脱症状を抑えるための飲酒」に変わり、連続飲酒につながって危険な状態に陥ります。

家族ができること ～家族が元気になるために～



- つながる** 精神保健福祉センター、保健所などの専門機関に相談しましょう。
- 支えあう** 家族が参加できる自助グループもあります。同じ体験を持つ家族と交流することで気持ちが楽になり、本人への関わり方のヒントが得られます。
- 知る** 依存症を正しく理解し、適切な関わり方を学びましょう。家族が学ぶことは、本人の気づきや依存症からの回復を促し、本人の問題に家族が巻き込まれないための一助にもなります。

精神保健福祉センターの事業 ～相談と学びの場があります～

アルコール家族ミーティング	家族同士の語り合い、学びあいの場所	事前申込
家族学習会	テキストを用いた依存症者への関わり方の学習会	事前申込
依存症相談会	専門家による個別相談(家族・本人が相談可能)	予約制

※詳しくは、お問い合わせください。

節度ある飲酒とは??

節度ある適度な飲酒は、純アルコール量一日平均20g程度とされています。女性はアルコールの害を受けやすくアルコール依存症になりやすいため、その半分の量(純アルコール量10g程度)以下を目安にします。量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なります。お酒に弱い人や女性であれば、この基準よりも少なめを心がけましょう。多量飲酒は、1日の平均純アルコール量が60g以上をいいます。

節度ある適度な飲酒とは??たとえば…

日本酒 (15%) 1合(180ml)	ウイスキー (40%) ダブル1杯(60ml)	ビール (5%) 中瓶1本(500ml)	ワイン (12%) グラス1～2杯(200ml)	焼酎 (25%) 約1/2合(100ml)	酎ハイ (7%) 缶1本(350ml)
--------------------------------------	--	---------------------------------------	---	--	--------------------------------------

《純アルコール量の求め方》
 純アルコール量(g) = アルコール飲料の量(ml) × アルコール濃度 × アルコール比重(0.8g/ml)
 例) ビール中瓶 500ml 1本の純アルコール量 = 500ml × 0.05 × 0.8 = 20g
 純アルコール20gを体外に排泄するのにかかる時間は、飲み終わってからおよそ4時間です。
 (なお、アルコールの分解・排泄には、体質・体重・体調・飲み方等による個人差や性差があります)