

# 知っていますか？ アルコールが引き起こす問題

11月10日～16日は、アルコール関連問題啓発週間です

▶問い合わせ 福祉課 ☎73-3015

お酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与えるものである一方で、不適切な飲酒は、アルコール健康障害の原因となります。さらに、アルコール健康障害は、本人の健康の問題だけではなく、飲酒運転、暴力、虐待などのさまざまな問題にも密接に関連します。

11月10日～16日は、アルコール関連問題啓発週間です。この機会に、アルコールについて正しい理解を深めませんか？

## お酒が原因になる問題は、どれも深刻です

- ・臓器障害  
肝臓疾患のほか、口腔・歯・食道・胃・十二指腸・小腸・大腸・心臓・血管・骨など、体中に障害が及びます
- ・脳の萎縮や認知症に繋がる
- ・飲酒運転
- ・子どもへの虐待や家庭内暴力
- ・妊娠期間中に飲酒することで、胎児の奇形や脳などへの影響
- ・未成年者の場合、生殖器（性ホルモンの分泌障害）や脳・身体への影響



## 1日に飲酒する適量の目安

(出典：厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」より)

 <p>ビール (5%) ロング缶1本(500ml)</p>	 <p>日本酒 1合(180ml)</p>	 <p>ウイスキー ダブル1杯(60ml)</p>
 <p>焼酎 (25度) グラス1/2杯(100ml)</p>	 <p>ワイン グラス2杯弱(200ml)</p>	 <p>チューハイ (7%) 缶1本(350ml)</p>

休肝日と適量を心がけましょう

## アルコール依存症かも……と思ったらご相談ください

### 市や県の窓口

- ・福祉課 ☎73-3015 (FAX73-3023)
- ・県精神保健福祉センター ☎087-804-5566
- ・西讃保健福祉事務所 ☎25-2052

### 自助グループ

- ・香川県断酒会 ☎090 (2826) 1692 (三野)

本人自身がアルコール依存症であると認めない場合もあります。まずは家族の人だけでも参加してみませんか？

## 自助グループに参加してみませんか？

自助グループとは、同じ悩みを抱えている人たちの自助組織です。メンバーと体験談や想いなどを分かち合うことで、希望や問題解決へのヒントなどを得る人が多くいます。

日時 毎月第3水曜日 午後6時～8時

場所 山本町生涯学習センター

対象 本人、家族（本人と家族一緒に参加もできます）

※申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

※月会費1,500円です。入会する場合は別途3,800円が必要です。



相談機関とつながって依存症から脱しようとするAさん（三豊市在住）の手記

### ～今日だけの断酒、これを毎日続けよう！～

世間一般にはアルコール依存症というものを正確に理解されていないように思う。実は、私自身も理解するどころか自分は絶対に違うと思っていた。私のような人は、たくさんいると思う。

私の場合、アルコールのせいで失ったものが多すぎた。家族・仕事・親戚・近所付き合い・運転免許証など数え上げたらきりが無い。特に顕著に表れたのは最近の5年間。この間は仕事もせず、アルコールに浸かる毎日を過ごした。家族・行政機関の職員・警察官・近所の人たちに酔った勢いで理不尽な言葉を投げかけた。特に、家族に対しては職場にまで電話をかけ関係は修復不可能となった。自分では全く記憶が無いということが依存症患者の悪い部分であろう。

最近、幸か不幸か専門病院に入院することとなった。2カ月間入院して治療を受けた。その間に断酒会にも参加した。断酒会では、同じような人の話を聞くことができ、心強く思えた。だが、私自身、参加して何より良かったのは、自分が話をする事で、過去の自分を見つめ反省する機会を持つことができたことである。

「一生、酒を断つ」を目標とせず、「今日だけの断酒、これを毎日続けよう！」を目標に頑張りたい。今後、自分のやることは、断酒会の参加、また、一日断酒、それを続けることによって、不可能と思われた家族との関係修復、また失ったものを取り戻せるかもしれない。昔の自分に戻りたいと願うのが依存症患者の切なる希望ではなからうか。

アルコール依存症は、一種の病気で必ず治ると信じて、私のような人々を無くしたい。