

「減酒のための薬物療法」、 「お酒の付き合い方からの相談」など 柔軟に対応しています

多くの方は、依存症治療への不安と同時に、初めての精神科病院受診に不安を持つ場合があります。

以前は、「断酒しか方法がない」と言われていましたが、現在はアルコール問題が軽度の方には「お酒を減らすことから相談できる」ようになりました。ご家族だけでも相談できます。お気軽にご相談ください。

治療拠点機関／専門医療機関

1 岡山県精神科医療センター

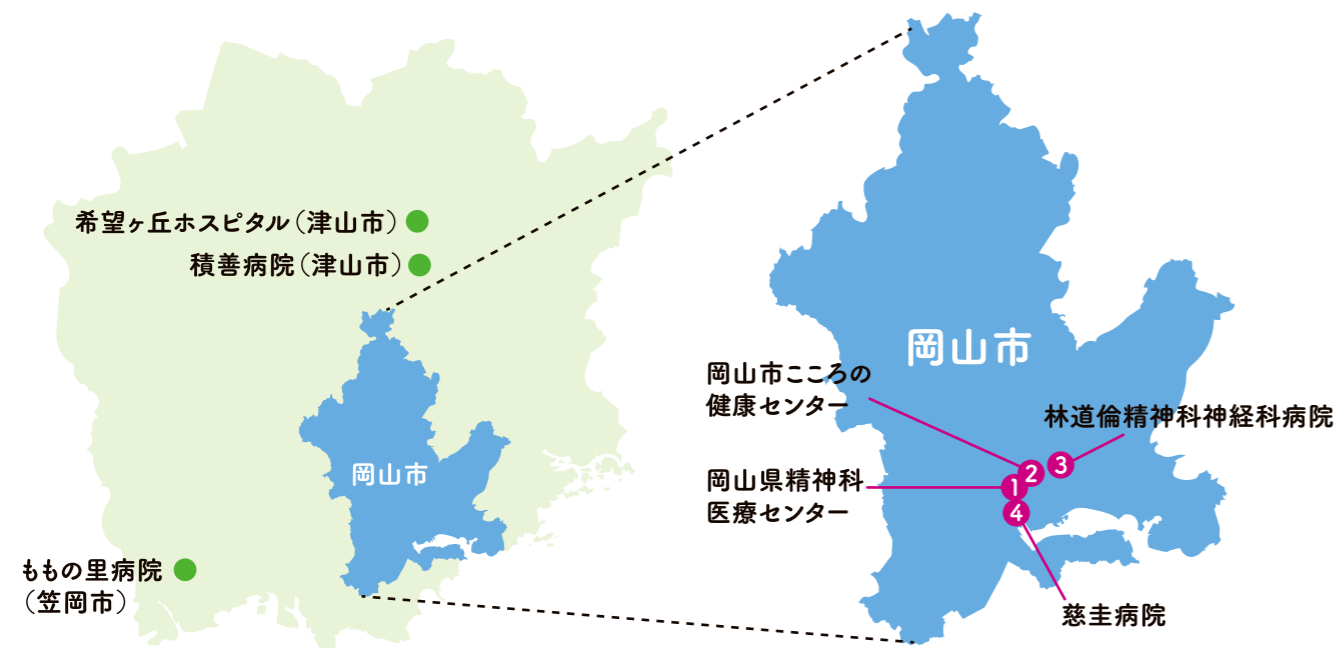
〒700-0915 岡山市北区鹿田本町 3-16
代表：086-225-3821
連携室 TEL：086-225-3833
連携室 FAX：086-225-3855
岡山駅から車で約 10 分
岡電バス、下電バスで「精神科医療センター西」下車



相談拠点機関

2 岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目 1-1
TEL：086-803-1273
FAX：086-803-1772
岡山駅から市役所筋を南へ徒歩約 20 分
岡電バス、下電バス、両備バスで「市役所前」下車



専門医療機関

3 林道倫精神科神経科病院

〒703-8520 岡山市中区浜 472
TEL:086-272-8811
FAX:086-273-9944
岡山駅から車で約 10 分
岡電バスで「宇野団地入口」下車
宇野バスで「林病院入口」下車



専門医療機関

4 慈圭病院

〒702-8508 岡山市南区浦安本町 100-2
TEL:086-262-1191
FAX:086-262-4448
岡山駅から車で約 25 分
岡電バスで「慈圭病院」下車



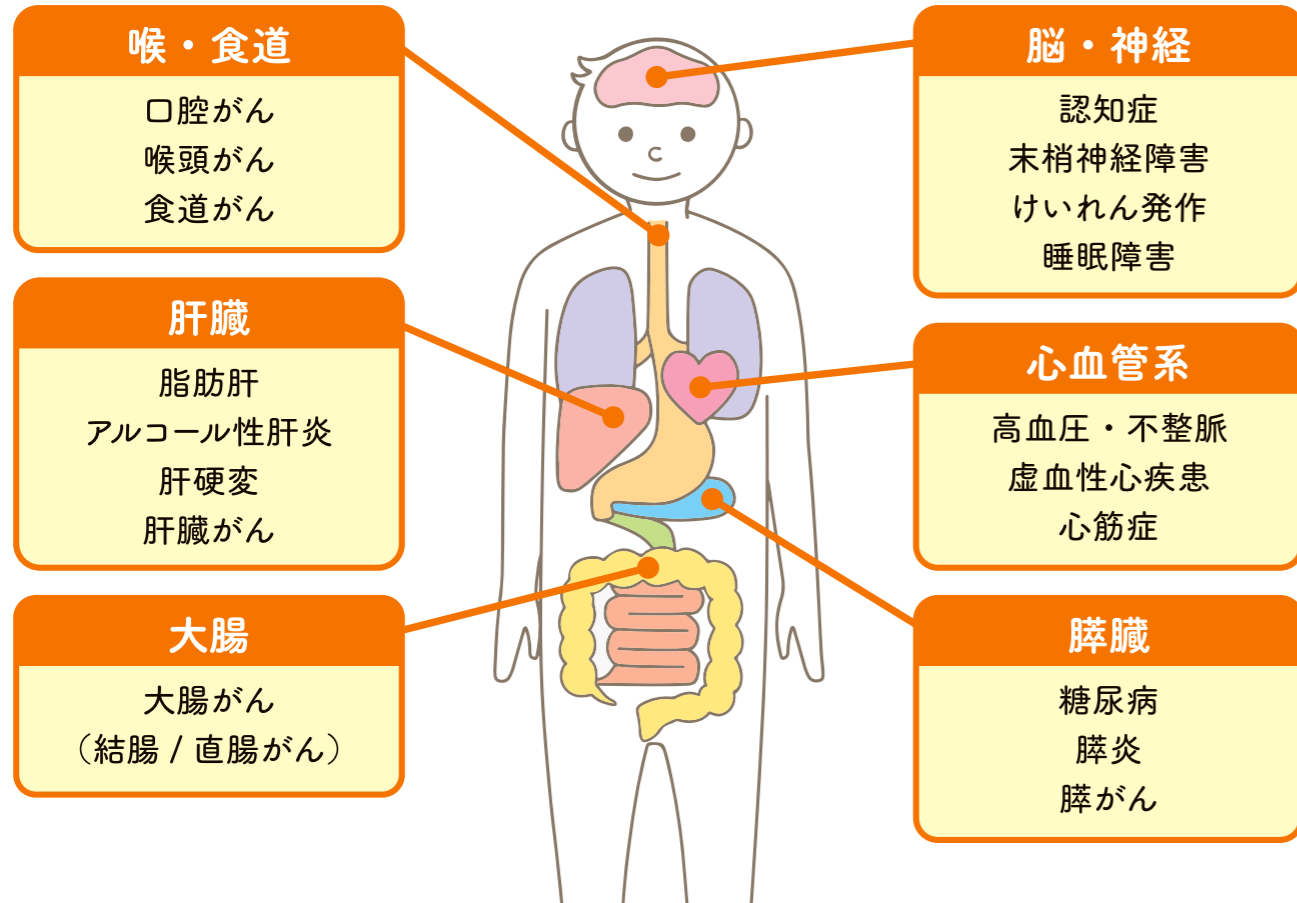
肝機能障害や高血圧・脳出血の原因の一つに **飲酒** があります
健康な生活を送るため、お酒との付き合い方を考えてみましょう

美味しいお酒 飲めてますか？



体の不調はお酒のせいかもしれません

肝機能異常の指標として、 γ -GTPが100 IU/Lを超える人は
飲酒習慣の見直しが必要です。



その他 急性アルコール中毒・筋力低下・胎児性アルコール症候群・乳がん

飲酒量の目安

1日あたりの飲酒量が、下記の量を超えると、生活習慣病のリスクが高まると言われています。

男性 純アルコール量 40g		女性や高齢者 純アルコール量 20g	
例1: ビール (5%)	500ml 缶 2本	例1: ビール (5%)	500ml 缶 1本
例2: 焼酎 (25%)	200ml 缶 グラス1杯	例2: 焼酎 (25%)	100ml 缶 グラス1/2杯
例3: 缶チューハイ (7%)	350ml 缶 2本	例2: 缶チューハイ (7%)	350ml 缶 1本
例4: 日本酒 (15%)	2合	例3: 日本酒 (15%)	1合

普段飲んでいるお酒の純アルコール量を計算してみましょう。
 $\text{純アルコール量} = \text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \div 100 \times 0.8 \text{ (アルコール比重)}$

お酒を減らすひと工夫

お酒の合間に水をはさむ。

何をどれだけ飲んだか記録をつける。

たくさん飲む人と一緒に飲むのを避ける。

1. アル飲料もうまく使ってみてね

3分でできる! 便利なアプリでもっと工夫できる!

「SNAPPY-CAT 飲酒チェックツール」を利用すると、お酒の飲み方や適性な飲酒量が簡単に分かります。
<https://snappy.udb.jp/>

スナッピーキャット 検索

お酒を上手く減らせない場合はアルコール依存症の可能性もあります

WHO(世界保健機関)のガイドラインでは
3つ以上に当てはまる場合に
依存症と診断されます

- 1 飲酒したい欲求がとても強くわきおこる
- 2 飲酒のタイミングや飲酒量をコントロールできない
- 3 お酒が切れたら不快な症状がでる
- 4 以前より強いお酒や多い量でないと酔えなくなった
- 5 酔っている時間が長くて他のことができなくなった
- 6 心身に有害な結果が起きていても飲んでしまう



依存症は、脳の情報伝達に異常をきたす「**脳の病気**」です。病院での薬物治療や自助グループへの参加等により回復します。家族だけでも先に相談すると効果的です。

まずは専門機関に相談してみましょう