

## 幸せな人生を歩んでいただくために

アルコール依存症とは、  
気づかぬうちにアルコールを止められなくなる  
生活習慣病のことです。

しかも再飲酒（再発）しやすい病気です。



回復するための方法を

これから身につけていきましょう。

スタッフがお手伝いします。



## 8 家族の方へ

依存症は「**家族の病気**」とも言われます。  
本人とともに、家族も  
回復していく必要があります。

正しい知識を得る

- アルコール教育を家族も受ける。
- 専門の本を読む。

依存症について正しく理解することで、  
冷静に行動できるようになる。

仲間に出会う

- 断酒会に家族も参加する。
- その他、家族会などに参加する。

同じ立場の家族と出会うことができ、  
仲間からの共感やアドバイスが得られる。

家族が変われば、本人も変わっていきます。



## 2 治療にはどんな方法がありますか？

アルコール依存症の回復のためには、正しい治療を受ける必要があります。

治療の基本には、3つの柱があります。

！通院 ・ 断酒会 ・ お薬の服用 です。

アルコールの害を知る勉強が必要です。

！正しい知識を得て、正しい回復方法を知りましょう。

家族の協力が必要です。

！家族が変われば、本人も変わります。

治療には、通院と入院の二つの方法があります。



## アルコール 回復 プログラム とは

この病気の回復が難しい理由の一つには、

病気や回復方法への誤解があります。

本人だけでなく、家族も周囲の人たちも誤解していると

かえって病気を進行させる恐れがあります。

当院ではアルコール依存症回復プログラムを、

患者さんご本人と、その家族等へおこなっています。

### プログラム では なにをするの・・・？

勉強やカウンセリングなどを通じて、

- ・ 病気について正しい理解を得ること
- ・ 断酒の必要性と意識を確立すること
- ・ 回復への本人なりの手段について考えること

を学びます。

またご家族等に向けた、依存症の方への対応方法

を学ぶ機会もあります。



プログラムはおおむね2ヶ月です。詳しくはスタッフまでお聞き下さい。

## 4 通院でお酒を切るときのポイント

- アルコールを置かない。
- 本人を一人にせず、状態を見守る。
- 十分な水分と栄養の補給。
- 安心できる環境づくりにつとめる。

H ハングリー(空腹)、A アングリー(イライラ)

L ロンリー(寂しさ)、T タイアード(疲れ)

これら4つをHALT (ハルト) の法則といい、  
再飲酒につながる状態のことです。

断酒を続けることは、

本人にとっては、かなりの努力が必要です。

あせらず、暖かく見守ることが大切です。



## 5 入院で治療する場合

- 酒の無い環境で治療に取り組める。
- 規則正しい生活の中で、  
身体や生活のリズムを取り戻す。
- 安全に酒を止めることができる。  
(離脱症状への対応)
- さまざまな合併症に対応できる。
- 依存症からの回復プログラムが受けられる。  
(P10参照)
- 家族が疲れきった状態から、一息ついて、  
新しい見方ができる。

入院期間は ご相談に応じますが、

おおむね2ヶ月前後です。

