

幸せな人生を歩んでいただくために

「今日はお酒を飲まないでおこう」

「この一杯で飲むのを止めよう」

そう思っても、ついつい飲んでしまう……

そんなことはありませんか？



ちよいと一杯のつもりで飲んで♪
いつの間にかやらはしご酒♪

それはもしかすると、脳の病気かもしれません。

ちょっと行動を振り返ってみませんか？

7 治療にはどんな方法がありますか？

飲みさえしなければ良いと簡単に考えがちですが、
病気なので自分の意思だけで続けることは
非常に困難です。



治療には、通院と入院の二つの方法があります。

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。

！間違っただ思い込みは逆効果になります。

！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。

2 もしかしたら アルコール依存症？

前ページのチェックで、2つ以上「はい」があった場合は、
アルコール依存症の可能性が
あります。
(「CAGE：ケージ」という診断テストです)

「いや、自分は違う」、「まさか・・・」
「こんなチェックくらいでわかりゃしない」

ほとんどの方はそう思います。

でも・・・それ自体が病気の症状かもしれません。

なぜなら、依存症は「否認」の病気といわれています。



5 アルコールにより起こる問題 (身体)

臓器障害など

肝臓・大腸
胃などのがん
食道静脈瘤
肝臓障害
すい臓障害
脳血管性障害
糖尿病
高血圧
心筋梗塞
高脂血症
骨粗鬆症
大腿骨骨頭壊死
食欲不振
下痢・便秘
ホルモン異常
胎児への影響

精神・神経障害

うつ病
自殺
不眠症
認知症
性格変化（攻撃的、
素直さの欠如）
アルコール性 精神障害
意識障害（せん妄）
嫉妬(しつと)妄想
手足の神経障害



大量飲酒は、60以上の病気の原因になります。

3 アルコール依存症とは？

① 長い間に身についた、良くない生活習慣病です。

- お酒を飲みつづければ、誰でもなる病気です
- 体の治療だけしても、依存症は治りません。
飲める体に戻ると、また飲んでしまう…。

次第に飲酒量が増え、もっと重い病気にかかるなど、悪循環におちいります。（8ページ参照）

② 性格や意思の弱さではありません。

脳の病気です。

- お酒をコントロールして飲むことが出来ません。
- お酒を飲むことを優先してものごとを考えます。
- 身体や生活に支障が出てても止められません。
- 病気なので、意志の力だけでは回復できません。



わかっちゃいるけど止められない！

状態です…。

③ アルコールが切れてくると離脱（禁断）症状が出ます。

- お酒が止められない原因の一つです。

イライラ、気分の落ち込み、集中力低下、
寝付きにくい（酒がないと寝られない）、動悸
寝汗をかく、震える、下痢、吐き気
幻覚・幻聴、自分の様子がわからなくなる など

これらを抑えるために、また飲んでしまいます。

④ 身体疾患、精神疾患などの合併症が起こります。

- 「うつ」や「不眠」を強めます。認知症の原因にも。
- 放置すれば、さまざまな理由により
死に至る可能性が、非常に高い病気です。

難しい病気ですが、治療と
援助を受けることで、回復することができます。

