

— 他の冊子 —

「アルコール依存症ってなに？」

「アルコール依存症からの回復を望まれる方へ」

積善病院の受付にあります。
ホームページからもダウンロードできます。
ご希望の方にはお送りします。

お問い合わせは・・・



積善病院

〒708-0883

岡山県津山市一方140

TEL 0868-22-3166 (代)

FAX 0868-22-6527

ホームページ : <http://www.sekizen.or.jp/>

E-mail : socialworker@sekizen.or.jp

アルコール外来は完全予約制です
～ 医師以外へのご相談は無料です ～

積善病院 アルコール研究部会

担当医 高橋 茂
臨床心理士 武部、看護師 松田マ、精神保健福祉士 庄司

文責 庄司

積善病院 アルコール研究部会 編 ver2.0 2015.10.15

知ってて良かった?! お酒のハナシ



この冊子はお酒（アルコール）の
有害さを強調したり、止めたほうがいい、と
飲酒を悪くいうものではありません。

お酒の作用や誤解を知っていただき、
長く、健康的に人生を楽しんで
いただくための冊子です。

積善病院



8 こんな飲みかたには 気を付けよう

飲み過ぎて 記憶が無くなったことがある。

自分の**限界を超えた**証拠です。

事故や、思わぬトラブルが起こる可能性があります。



お酒と一緒に薬を飲む。

薬が効きすぎたり、逆に効かなくなります。

副作用も強く出ます。

睡眠薬などと同時に飲むと、急死する恐れがあり**非常に危険**。



二日酔いの時に、迎え酒をした。

ますます回復が遅れます。スポーツドリンクを飲みましょう。

迎え酒で体調が良くなった人は、依存症の可能性もあります。

食事をとらず、お酒だけですませた。

お酒はカロリーだけが高く、**栄養価はありません**。

空っぽの胃腸にお酒が入ると、粘膜を荒らして食欲が落ちます。

栄養状態が悪くなると 脳や内臓へのダメージも増えます。



酩酊（めいてい）状態まで飲まないと思物足りないと思っている。

アルコールを乱用している状態。依存症へ一直線。

2 酔いの段階



ほろ酔い～酔い…楽しくお酒が飲める段階

気持ちよく、陽気になるが、判断や運動が鈍くなる。

体温が上がり、脈が速くなる。

めやす・・・1合～2合



酩酊（めいてい）…感覚や理性を失う段階

怒りっぽい、泣き出す、笑い出すなど理性を失う。

気が大きくなる。道徳感がなくなる。

吐き気、吐く。千鳥足。呼吸が速い。記憶が無い。

めやす・・・3合～6合



ここから悪酔い！



泥酔・昏睡（こんすい）…危険な段階

まともに立てない。意識がはっきりしない。動けない。

事故・心停止・呼吸困難で亡くなる可能性も。

めやす・・・7合以上

※ めやす…女性は半量。体質、年齢でより少ない場合もあります。

1合とは・・・
(日本酒1合)

ビール500ml 1本、チューハイ350ml 1本

焼酎25度 110ml、焼酎35度 80ml

ワイン グラス1杯、ウイスキー ダブル1杯

6 あなたの脳は大丈夫？

酔うと脳がマヒします。

わかりやすくいうと、「脳細胞がアルコールで溶けた」状態です。

脳卒中・認知症・精神の病気になりやすい

長期間の飲酒は、脳を壊し続けることになり、
脳の病気を発症しやすくなります。

※ 脳が未発達な 未成年者や、60歳以上は
ダメージを受けやすいので 特に注意！



ストレスや うつ気分の解消 のために飲んでいると…

逆に ストレスに弱くなります。

「うつ」状態が続いている場合は、すでに脳が弱った状態です。
そこにダメージを与えると、より「うつ」が悪化します。



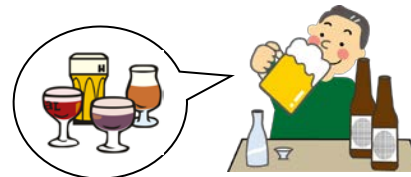
寝つけないからと お酒を飲むと…

誤解が多いのですが、お酒は睡眠薬ではありません。
お酒が脳の働きを押さえつけるので 寝つきが
良くなったように感じますが、脳は休めていません。



質の悪い睡眠と、お酒への慣れによって 不眠症になります。

つまりお酒は 飲める量 ではなく 飲みたい量 が増えるのです。
(脳がお酒に慣れて物足りなくなる とも言います)



そこで注意が必要なことがあります。



肝臓がアルコールを分解したときにできるゴミ
(アセトアルデヒド) を分解できる量は、
生まれつきの体質 で決まっています。

訓練しても、その体質は変わりません。



お酒はだんだんと、飲みたい量 が増えていくため、
「たくさん飲めるようになった」と勘違いします。

すると、知らず知らずのうちに 体質の限界を超える量まで
飲むようになって、体を壊すことになります。