

もしかして アルコール依存症？
そう思ったら

家族会

に来てください

お酒でトラブルをおこす人の 家族のみなさん。毎日その人にお酒を飲ませないように、怒ったりなだめたり、まわりの人に気を使ったり、たいへんな毎日を過ごしているのではありませんか？

ひょっとしたら、その人は

アルコール依存症

かもしれません。このチラシの裏に

AUDITというテストがあるので、ぜひ試してみてください。

アルコール依存症の人が酒を飲むことは、風邪をひいた人が咳をするのと同じ（認知症の人が物忘れをするのと同じ）病気の症状です。**本人の性格のせいでも家族の責任でもありません。**家族がいくら言い聞かせても酒は止まりません。

アルコール依存症は誰にとっても他人事ではなく、身近にある病気です。

でも安心してください。

アルコール依存症は回復できる病気です。治療プログラムは精神科（アルコール依存症専門医療機関）にあります。

だからといって、本人にいきなり精神科での治療を勧めても、普通はとても難しいです。酒のトラブルを抱えた本人は、すんなりとは治療する気になってくれません。

私たちは**断酒会**※の家族会です。

本人を治療につなぐための様々な経験があります。またそれを実践していくためにはまず家族自身が冷静になることが望ましいです。私たちは「言いつばなし・聞きつばなし」形式の例会を通じて、家族のトラウマ体験からの回復をめざします。

お酒のことで少しでも不安に思っていたら、ぜひ一度私たちの会に来てみませんか。もちろん無料ですし、匿名での見学もOKです。お気軽におこしください。

高知県断酒新生会家族会

<http://kochi-kazokukai.blogspot.jp/>

相談例会 毎月第3水曜日 19:00 ~ 20:45

会場 高知市東部健康福祉センター 高知市葛島4丁目3-3

家族会のホームページ



断酒会のホームページ



※断酒会はお酒に悩む人達がお互いに理解し支えあう会（自助グループ）です。実は断酒会が高知生まれ。1958年（昭和33年）に高知県で誕生して全国に広がり、今や600以上の断酒会が各地で活動しています。このような自助グループを通じた依存症回復には、医学的なエビデンスもあります。

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

The Alcohol Use Disorders Identification Test

これはWHOによって開発された問題飲酒者のスクリーニングテストです。飲酒問題の早期発見・早期介入のツールとして世界中で使われています。

1. あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

- ① 飲まない ① 1か月に1度以下(1点)
- ② 1か月に2~4度 ③ 1週間に2~3度
- ④ 1週間に4度以上

2. 飲酒するときには通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？

- ただし、ビール中びん=20g、日本酒1合(180ml)=22g、ウイスキーダブル(60ml)=20g、焼酎(25度)1合(180ml)=36g、ワイン1杯(120ml)=12g
- ① 10~20g ① 30~40g ② 50~60g
 - ③ 70~90g ④ 100g以上

3. 1度に純アルコール換算で60g以上飲酒することが、どのくらいの頻度でありますか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

4. 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

5. 過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

6. 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

7. 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

9. あなたの飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？

- ① ない
- ② あるが、過去1年間はなし
- ④ 過去1年間にあり

10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

- ① ない
- ② あるが、過去1年間はなし
- ④ 過去1年間にあり

チェックが終わったら、選んだ回答の数字を足して、合計点を計算してください。

0~9点……危険の少ない飲酒

7点……50代男性の平均点

10~19点……問題のある飲酒

10点……過半数が周囲から酒量減量の忠告を受ける

14点……ほとんどの配偶者が悩みを持つ

15点……アルコール性肝障害患者の平均点

20点以上……アルコール依存症の疑い

家族会のホームページ



高知県断酒新生会家族会

<http://kochi-kazokukai.blogspot.jp/>

このチラシは、令和3年度高知県依存症対策支援事業費補助金により作成しました