

「アルコール健康障害対策基本法」

「アルコール健康障害対策基本法」が2014年6月に施行されました。鳥取県では全国に先駆けて予算化し「鳥取県アルコール健康障害対策推進計画」を策定しています。

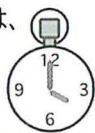
＜取り組みの具体的内容＞

- ◆「アルコール健康障害支援拠点」の設置
「相談支援コーディネーター」を配置して相談対応、関係機関との連絡調整
- ◆発生予防 ◆進行予防 ◆再発予防
 - 県民向けのアルコール健康障害の普及啓発
 - アルコール医療の推進と連携強化
精神科医とかかりつけ医及びかかりつけ薬局の連携強化：「支援拠点」機関の助言・介入・医療提供、県医師会による依存症対応力向上事業等
 - 健康診断及び保健指導
 - 相談支援の充実
「支援拠点」機関による支援
 - 人材の確保等
「アルコール健康障害普及啓発相談員」育成：回復した当事者や民生委員・保護司等



不適切な飲酒のために、ご本人の健康が損なわれるばかりか、飲酒運転をはじめとする事故やケガなどのトラブルが生じやすくなります。

体重 60～70kgの人のアルコール処理能力は、1時間に純アルコール約 5g です。
(ビールに換算して中びん約 1/4 本分)

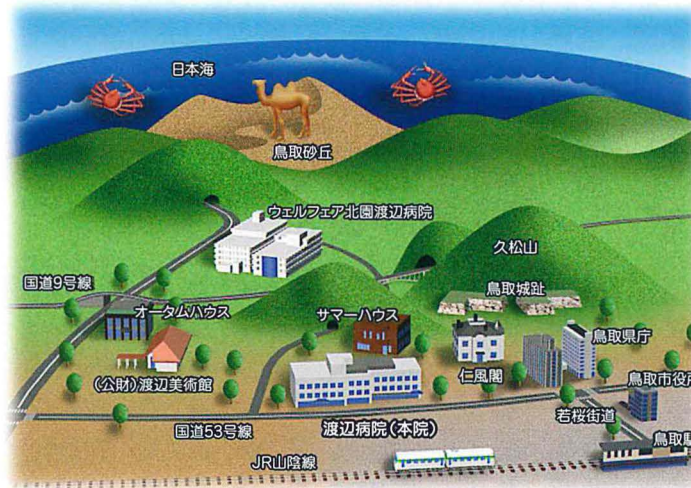


- ビール中びん 1本(500ml)
- ウイスキーダブル 1杯(60ml)
- 日本酒1合=2ドリンク

約4時間

鳥取県アルコール健康障害支援拠点機関

渡辺病院



平日の 9:00 ~ 17:00 に相談表を作成し、本人・家族、かかりつけ医等からの相談支援を行います。夜間当直帯に電話相談等があった場合は、申し送りの上、後日、直接電話を受けるか相談面接を行います。出前相談や関係機関との連携業務についても、同様に担当する「相談支援コーディネーター」が日程調整等を行いません。



2016年8月発行

- 窓口** 社会医療法人 明和会医療福祉センター
渡辺病院 鳥取市東町3丁目307
TEL 0857-24-1151 FAX 0857-24-1024
- 担当** 精神科外来および医療相談室
「相談支援コーディネーター」

あなた
の
飲み方
大丈夫？



ALCOHOL

アルコール健康障害のある方及びご家族。医療・保健・福祉担当者。自助グループで回復に取り組んでいる方。民生委員、保護司など関係者・関係機関担当者など。お困りのことがあれば早目に当方へご相談ください。

病院には、看護師・精神保健福祉士による「相談支援コーディネーター」を配置し、関係機関との連携を含めた各種相談に応じるようにしています。

あなたの飲み方はどう？

CAGE質問票 (口にチェックを入れてみましょう)

- あなたは、自分の酒量を減らさないといけないと感じたことがありますか？
- 他の人に自分の飲酒について非難され、気にさわったことがありますか？
- 自分の飲酒について、よくないと感じたり、罪悪感を持ったことがありますか？
- 神経を落ち着かせ、または二日酔いを治すために、迎え酒をしたことがありますか？

- 1つでも該当すれば、「危険な飲酒」であり、節酒指導が必要です
- 2つ以上該当する場合は、アルコール依存症の疑いがあります。

「節度ある適度な飲酒」とは？

純アルコールで1日約 20g=2ドリンクまでです。
(女性・高齢者はこの半分までが目安です)



「多量飲酒」とは？

純アルコールで1日につき約 60g=6ドリンク以上の飲酒です。

<1日の適量> (女性・高齢者はこの半分までが目安です)

種類	アルコール濃度(%)	目安となる量
ビール	5%	ロング缶1本 (500ml)
日本酒	15%	1合 (180ml)
焼酎	25%~	0.6合 (約100ml)
ウイスキー	43%	ダブル1杯 (60ml)
ワイン	12~15%	グラス 2杯 (200ml)

缶ビール(500ml)にアルコールは何グラム含まれるか？

$$\text{ビール容量} \times \text{アルコール濃度} \times \text{アルコール比重} = 20\text{g}$$

$$500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$$

純アルコール約 10gを1ドリンクとするので、缶ビール(500ml)には 2ドリンク(20g)のアルコールが含まれる。

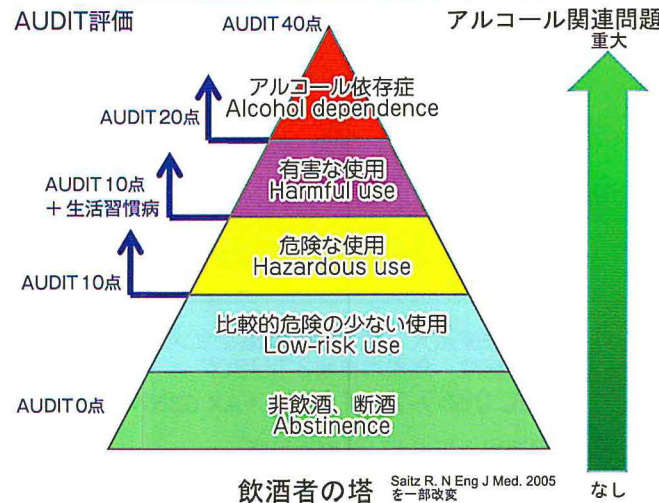
アルコール健康障害とは？

アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒による心身の健康障害を「アルコール健康障害」と言います。

AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)
AUDIT-C(最初の3項目だけで5点以上になると危険です。専門家に相談しましょう。)

	0点	1点	2点	3点	4点
飲酒頻度	ゼロ	月1回未満	月2~4	週2~3	週4回以上
酒量(ドリンク)	2以下	4以下	6以下	8以下	10以上
多量飲酒	ない	月1回未満	月1回	週1回	ほぼ毎日
コントロール困難	ない	月1回未満	月1回	週1回	ほぼ毎日
泥酔の頻度	ない	月1回未満	月1回	週1回	ほぼ毎日
朝酒の頻度	ない	月1回未満	月1回	週1回	ほぼ毎日
自責の念	ない	月1回未満	月1回	週1回	ほぼ毎日
ブラックアウト	ない	月1回未満	月1回	週1回	ほぼ毎日
飲酒でケガ	ない	-	過去1年なし	-	過去1年あり
酒量への忠告	ない	-	過去1年なし	-	過去1年あり

あなたの合計点数は 点です。



治療に向けて ～ご家族のために～

「肝臓を悪くしても飲んでいる」「毎日のように、昼間から飲んでいる」「お酒を飲んで車を運転する」「誰に相談すればいいのかわからない」
家庭内のアルコール問題にお困りではありませんか？
家族に大きな負担がかかり、見えない疲れ、悲しみ、怒りが溜まっていきます。本人を憎み、責め、攻撃することになっていませんか。

相談

相談をすると気持ちが楽になります。ご家族が安心して話ができる場を持ちましょう。

知識

まず、家族が依存症について正確な情報と知識を持ちましょう。

対応

本人がアルコールの問題に気づいていけるような対応にはどのようなことがあるでしょうか？
ひたすら世話を焼き続けるのは止めましょう。

相談窓口

- 鳥取県東部福祉保健事務所(鳥取保健所)
(※毎月第2金曜日午後15時に家族教室) および専門相談を実施
Tel(0857)22-5616
- 中部総合事務所福祉保健局(倉吉保健所)
Tel(0858)23-3147
- 西部総合事務所福祉保健局(米子保健所)
Tel(0859)31-9309
- 鳥取県立精神保健福祉センター
Tel(0857)21-3031
- 「アルコール健康障害支援拠点」渡辺病院
Tel(0857)24-1151

県内の依存症者自助グループ及びリハビリ施設

- NPO法人鳥取県断酒会(杉原雄嗣方)
Tel(0859)54-3421
- A.A.白うさぎ(アルコールクス・アノニマス)
▶ A.A.中国セントラルオフィス Tel(082)246-8608
(A.A.中国セントラルオフィスは電話の連絡先であり、県内の施設ではありません。)
- (民間依存症リハビリ施設)NPO法人鳥取ダルク
Tel(0857)72-1151