

「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。

鳥取県 アルコール健康障害支援拠点機関

渡辺病院



<取り組みの具体的内容>

- ◆「アルコール健康障害支援拠点」機関の設置
「相談支援コーディネーター」を配置して予防啓発から相談対応、関係機関との連絡調整をします。
- ◆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、依存症に対する偏見解消
 - 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、県の東部・中部・西部医師会による依存症対応力向上研修事業等
 - 健康診断及び保健指導
 - 相談支援の充実
既存の相談窓口の周知と広報、「支援拠点」機関による連携と支援強化
 - 人材の確保等
「アルコール健康障害普及啓発相談員」の育成: 依存症から回復した当事者や民生委員・保護司等より育成・任命し、相談体制を充実

平日の9:00~17:00に相談表を作成し、本人・ご家族、かかりつけ医等からの相談支援を行います。夜間当直帯に電話をいただいた場合は、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、同様に相談支援コーディネーターが日程調整等を行いません。 ※相談は無料です。



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



2016年8月発行(2017年5月改訂)

相談窓口 相談支援コーディネーター(精神科外来及び医療相談室)
受付時間:平日 9:00~17:00 ※相談は無料です。

TEL. 0857-24-1151 / FAX. 0857-24-1024

鳥取県
アルコール健康障害支援拠点機関 渡辺病院
社会医療法人 明和会医療福祉センター

〒680-0011 鳥取県鳥取市東町3丁目307
URL: <http://www.t-alcslen.jp/>

大丈夫？ 飲み方 あなたの

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こちらにご相談ください。

アルコール健康障害支援拠点機関には、看護師(外来・病棟)・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 (□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」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。

「お酒の種類とアルコール濃度、2ドリンクとなる酒量」の目安は？

| 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) |
| ウィスキー | 43% | ダブル1杯 (60ml) |
| ワイン | 12~15% | グラス 2杯 (200ml) |

Q 缶ビール(500ml)にアルコールは何グラム含まれるか？

ビール容量 × アルコール濃度 × アルコール比重 = 純アルコール量
 500ml × 0.05 × 0.8 = **20g**
 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ドリンクのアルコールを含む。

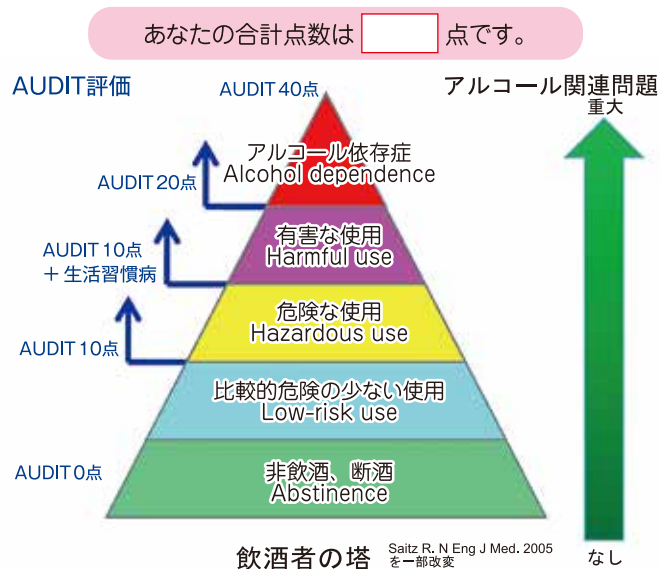
アルコール健康障害とは？

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 ^{ドリンク} 以下 | 4 ^{ドリンク} | 6 ^{ドリンク} | 8 ^{ドリンク} | 10 ^{ドリンク} 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 |



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、怒りがたまっていきます。本人を憎み、責め、攻撃することになっていませんか。

相談

一人で悩むことなく、相談をすると気持ちが楽になります。適切な相談機関を知り、ご家族が安心して話ができる場をもちましょう

知識

まず、家族が不適切な飲酒・習慣的な多量飲酒の危険を知り、依存症について正確な情報と知識をもちましょう

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？
 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機関 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