

## あなたの飲み方は大丈夫？

下の4つの質問のうち1つあてはまればアルコール問題を抱えている可能性が、2項目以上あてはまればアルコール依存症の可能性がります。

### アルコール依存症の可能性をみるチェック法「CAGEテスト」

- 1 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがある？  
(Cut down)
- 2 他人があなたの飲酒を非難するのが気にさわったことがある？  
(Annoyed by criticism)
- 3 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある？  
(Guilty feeling)
- 4 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「朝からの飲酒」「迎え酒」をしたことがある？  
(Eye-opener)

## 節度ある適度な飲酒量とは？

厚生労働省が定めている適正な飲酒量は「節度ある適度な飲酒」と表現され、お酒を飲んでも赤くならない体質の健康な男性で1日2ドリンクまでとされます。お酒に弱い(酒を飲んで赤くなる)体質の人、女性、そして65歳以上では2ドリンクより少ない量が望ましいとされています。

## アルコールの1ドリンクとは？

WHO(世界保健機関)では、「純アルコール10gのアルコール飲料」を「1ドリンク」と定義しています。

### 酒類の2ドリンク量

酒の種類(基準) %	酒の量	だいたい目安
ビール・発泡酒(5%)	500mL	中ビンまたはロング缶1本
チューハイ(7%)	350mL	350mL 缶の1本
焼酎(25%)	100mL	0.5合強
日本酒(15%)	170mL	1合弱
ウイスキー・ジンなど(40%)	60mL	ダブル1杯
ワイン(12%)	200mL	ワイングラス2杯弱

個人差はありますが、通常、アルコール(約20g = 2ドリンク)が体内から消失するには、約4~5時間かかります。

## 周囲の人も・・・

- 本人の飲酒による問題が次々とふりかかり、やむなく後始末に追われる



- 飲んで何をされるか不安が絶えない



- お酒の問題がある家庭で育ち、今も生きづらさを感じている



## 悩まず相談してください

本人や家族だけで抱え込まず、専門の機関に相談しましょう。また、お住まいの地域を担当する保健所、保健福祉センター、自助グループや回復施設にも相談できます。家族や周りの関係者が相談することも大切です。まずは、お近くの相談機関、医療機関等へお問い合わせください。

### ◆アルコール健康障害相談拠点機関とは

関係機関と連携し対応するために、依存症相談員を配置したアルコール健康障害に関する相談の拠点

### ◆アルコール健康障害専門医療機関とは

依存症患者が地域で適切な医療を受けられるようにするために、アルコール健康障害に関する治療を行っている専門医療機関

### 自助グループ

依存症本人または家族同士が体験を共有し、理解を合い、支え合うことによって問題を解決する組織

### 回復施設

依存症等からの回復を支援する施設

## ▶内側の相談機関マップをご覧ください

## お酒のことで困っていませんか？



## アルコール健康障害 ~相談機関マップ~

### 京都府

健康福祉部障害者支援課 認定・精神係  
TEL/075-414-4732・4606  
FAX/075-414-4597

## アルコール依存症とは？

アルコール依存症は、習慣的に飲酒する人なら誰でもなりうる病気です。この病気では強い飲酒欲求が起こり、自分の意志で飲酒をほどほどにとどめておくことができなくなり、健康面だけでなく家庭や仕事でも飲酒による問題が生じます。まず相談からはじめ、治療や支援につながることで回復が可能です。



## 特徴

- お酒のことが頭から離れない
- 飲みだすと適量で止められない
- お酒が切れてくると落ち着かない、手が震える
- お酒を止めよう、減らそうとしても続かない
- 日中から飲み続けることがある
- 飲酒による問題\*があっても飲んでしまう
- 本人は自覚しにくく、まず家族が困ることも多い

\*飲酒により、心身の病気、DV、虐待、飲酒運転、仕事上の問題などが引き起こされることもある

## 誤解していませんか？

- ▶ 意志の弱さや性格の問題ではありません
- ▶ 女性は飲酒による影響を受けやすく、アルコール依存症になりやすいとされています
- ▶ 治療や支援により回復が可能な病気です

# 相談機関マップ

※令和3年2月現在

## 相談拠点機関・専門医療機関

アルコール健康障害相談拠点機関 アルコール健康障害専門医療機関	相談拠点	専門医療機関	住所	電話番号
京都府精神保健福祉総合センター ※京都府（京都市以外）にお住まいの方の相談窓口	★		京都市伏見区竹田流池町 120	075-645-5155
京都市こころの健康増進センター ※京都市にお住まいの方の相談窓口	★		京都市中京区壬生仙念町 30	075-314-0874
医療法人稲門会 いわくら病院		◆	京都市左京区岩倉上蔵町 101	075-711-2171
京都府立洛南病院		◆	宇治市五ヶ庄広岡谷 2	0774-32-5900
安東医院		◆	京都市下京区間之町通下珠数屋町上る西玉水町279番地	075-344-6016

## 上記以外の相談・医療機関

地域	機関名	相談	医療	住所	電話番号
丹後	京丹後市 宮津市 与謝野町 伊根町	●		京都府丹後保健所 福祉課	0772-62-4302
中丹東	舞鶴市 綾部市	●		京都府中丹東保健所 福祉課	0773-75-0856
			●	いいたクリニック	0773-78-5101
		●		独立行政法人国立病院機構舞鶴医療センター	0773-62-2680
中丹西	福知山市	●		京都府中丹西保健所 福祉課	0773-22-3903
		●		クリニック「まほら」	0773-22-6123
南丹	南丹市 亀岡市 京丹波町	●		京都府南丹保健所 福祉課	0771-62-0361
		●		瀬尾医院	0771-22-0802
京都市	北区	●		北区役所保健福祉センター障害保健福祉課	075-432-1285
	上京区	●		上京区役所保健福祉センター障害保健福祉課	075-441-5121
			●		つばき医院
	左京区	●		左京区役所保健福祉センター障害保健福祉課	075-702-1131
		●		医療法人三幸会 第二北山病院	075-791-2137
	中京区	●		中京区役所保健福祉センター障害保健福祉課	075-812-2594
	東山区	●		東山区役所保健福祉センター障害保健福祉課	075-561-9130
	山科区	●		山科区役所保健福祉センター障害保健福祉課	075-592-3479
		●		下京区役所保健福祉センター障害保健福祉課	075-371-7217
	南区	●		南区役所保健福祉センター障害保健福祉課	075-681-3282
		●		右京区役所保健福祉センター障害保健福祉課	075-861-1451
	右京区	●		右京区役所京北出張所 保健福祉第二担当	075-852-1816
		●		おい診療所	075-873-3515
		●		西京区役所保健福祉センター障害保健福祉課	075-381-7666
	西京区	●		洛西支所保健福祉センター障害保健福祉課	075-332-9275
●			伏見区役所保健福祉センター障害保健福祉課	075-611-2392	
●			深草支所保健福祉センター障害保健福祉課	075-642-3574	
●			醍醐支所保健福祉センター障害保健福祉課	075-571-6372	
●			広兼医院	075-622-3006	
乙訓	向日市 長岡京市 大山崎町	●	京都府乙訓保健所 福祉課	075-933-1154	
山城北	宇治市 城陽市 久御山町	●	京都府山城北保健所 福祉課	0774-21-2193	
	京田辺市 八幡市 井手町 宇治田原町	●	京都府山城北保健所綴喜分室	0774-63-5734	
山城南	木津川市 笠置町 和束町 南山城村 精華町	●	京都府山城南保健所 福祉課	0774-72-0979	

## 民間団体（自助グループ・回復施設）

地域	機関名	相談	自助グループ	回復施設	住所	電話番号
丹後	京都府丹後断酒会	●	●		京丹後市丹後町間人 1404	0772-75-1532
	京都府宮津断酒会	●	●		与謝郡与謝野町三河内 1666	090-5961-3447
中丹東	京都府舞鶴断酒会	●	●		舞鶴市字森 295-21 今井孝昭	090-3430-0564
中丹西	京都府福知山断酒会	●	●		船井郡京丹波町栗野 29	0771-86-0580
南丹	京都府断酒会	●	●		京都市北区紫野宮東町 10-3 ルモン 502 号	070-5667-9362
京都市	京都府断酒会	●	●		京都市北区紫野宮東町 10-3 ルモン 502 号	070-5667-9362
	京都断酒会	●	●		京都市上京区寺町通今出川上る二丁目鶴山 3	075-241-9519
	特定非営利活動法人 京都マック	●		●	京都市下京区大宮通丹波口下ル大宮 3 丁目 18 番地 MACビル	075-741-7125
乙訓 山城北 山城南	京都府断酒会	●	●		京田辺市草内大切 48-103	0774-65-9970

## 京都府外の自助グループ（ミーティングは京都府内でも開催）

- ◆AA(アルコールリクス・アノニマス) 電話番号：06-6536-0828  
会員制ではない、匿名性の自助グループ
- ◆アラノン (Al-Anon) 電話番号：045-642-8777  
身近な人のアルコールの問題に影響を受けている人たち、依存症者の配偶者や親の立場の方、友人、子どもの頃にアルコール依存症の影響を受けたと感じているアダルトチルドレンの人たちの自助グループ
- ◆家族の回復ステップ12 電話番号：090-5150-8773  
共通の問題を解決する為に、自分たちの経験と力と希望を分かち合う、アルコール依存症者の家族や友人たちのフェローシップ（仲間としての集まり）

