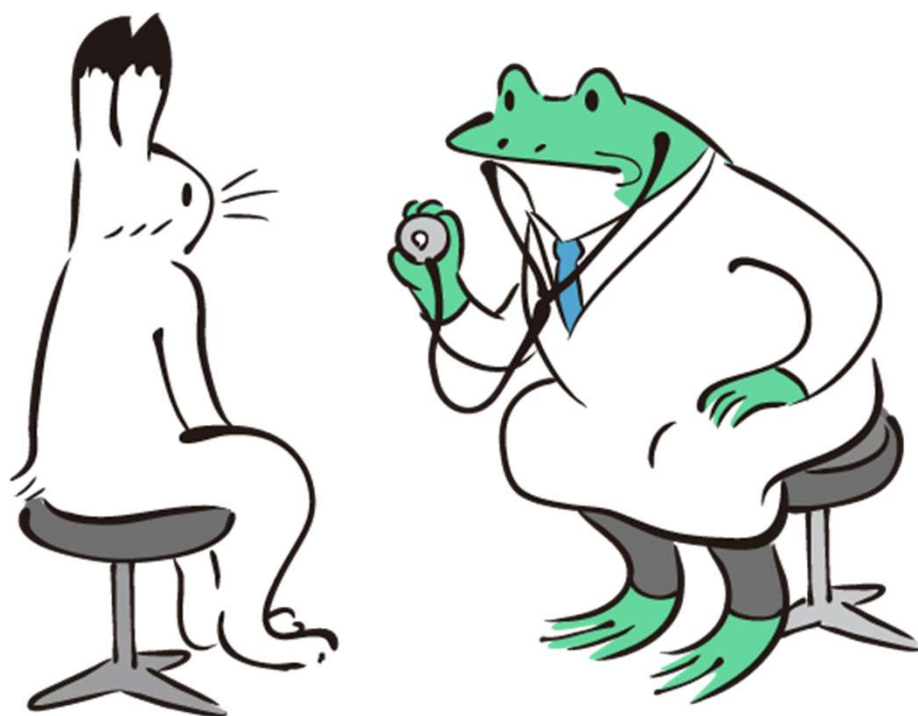


肝機能障害や高血圧・脳出血の原因の一つに飲酒があります
健康な生活を送るため、お酒との付き合い方を考えてみましょう

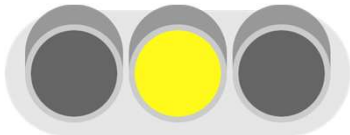
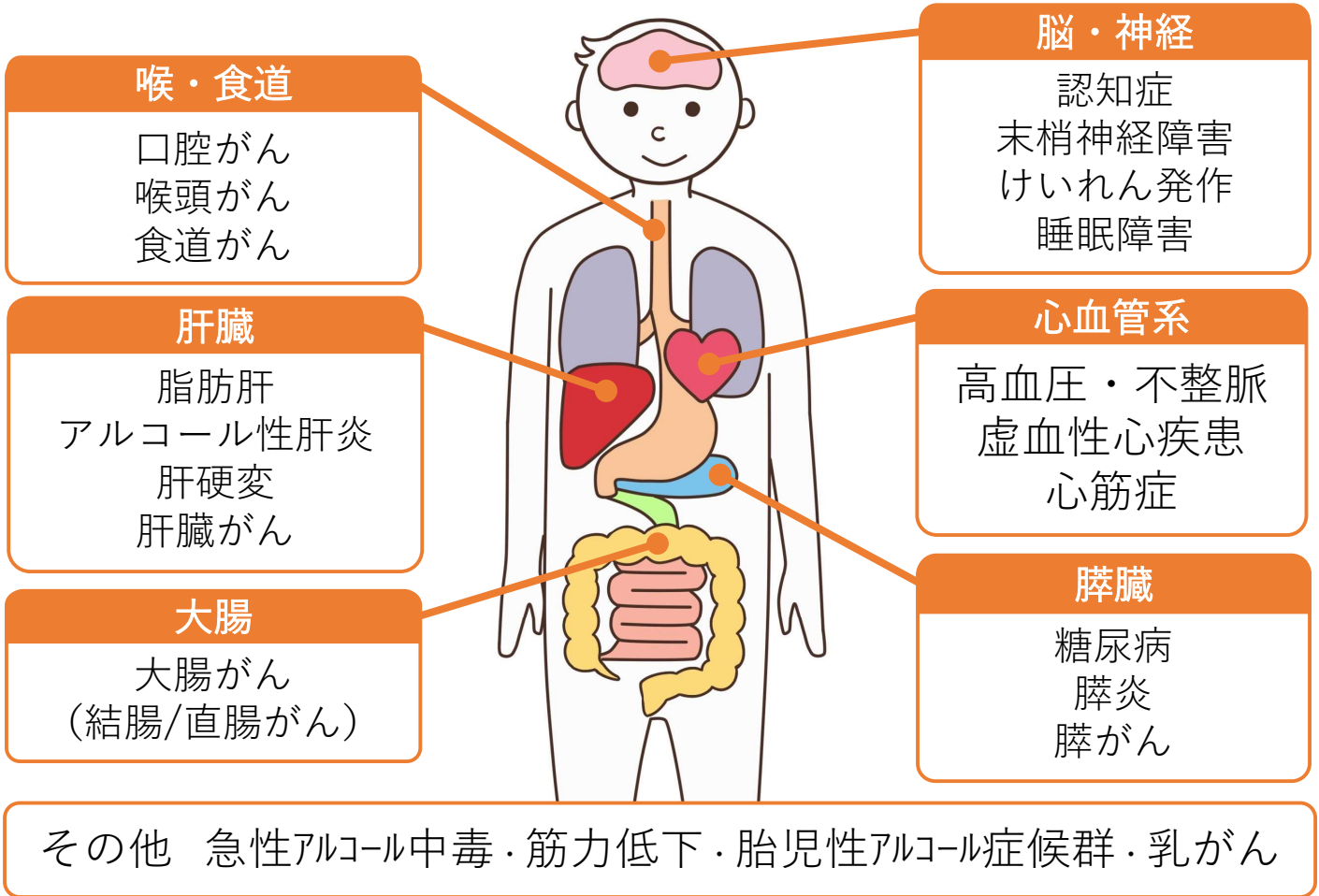
美味しいお酒 飲めてますか？



監修：岡山県精神科医療センター 医師 橋本 望

体の不調はお酒のせいかもしれません

肝機能異常の指標として、 γ -GTPが100 IU/Lを超える人は
飲酒習慣の見直しが必要です。



飲酒量の目安



1日あたりの飲酒量が、下記の量を超えると、
生活習慣病のリスクが高まると言われています。

男性：**純アルコール量 40g**

女性や高齢者：**純アルコール量 20g**



例1：ビール(5%) 500ml缶 2本
例2：缶チューハイ(7%) 350ml缶 2本
例3：日本酒(15%) 2合



例1：ビール(5%) 500ml缶 1本
例2：缶チューハイ(7%) 350ml缶 1本
例3：日本酒(15%) 1合

普段飲んでいるお酒の**純アルコール量**を計算してみましょう。

純アルコール量 = 飲酒量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8(アルコール比重)

お酒を減らすひと工夫

お酒の合間に
水をはさむ。



ノンアルコール飲料も
うまく使ってね

何をどれだけ飲んだか
記録をつける。



飲酒日記アプリ
もあるよ!

たくさん飲む人と
一緒に飲むのを避ける。



3分
で
可
る

便利なアプリでもっと工夫できる

「SNAPPY-CAT飲酒チェックツール」を利用すると、
お酒の飲み方や適的な飲酒量が簡単に分かります。
<https://snappy.udb.jp/>



スナッピーキャット

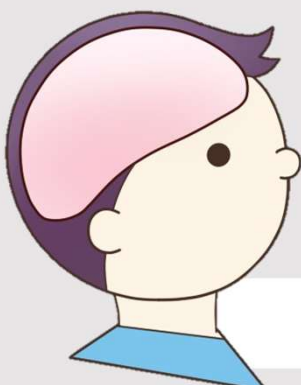
検索

お酒を上手く減らせない場合は アルコール依存症の可能性もあります



WHO(世界保健機関)のガイドラインでは
3つ以上に当てはまる場合に依存症と診断されます

1. 飲酒したい欲求がとても強くわきおこる
2. 飲酒のタイミングや飲酒量をコントロールできない
3. お酒が切れたら不快な症状がでる
4. 以前より強いお酒や多い量でないと酔えなくなった
5. 酔っている時間が長くて他のことができなくなった
6. 心身に有害な結果が起きていても飲んでしまう



依存症は、脳の情報伝達に異常をきたす
「脳の病気」です。病院での薬物治療や
自助グループの参加等により回復します。
家族だけでも先に相談すると効果的です。

まずは専門機関に相談してみましょう

岡山県精神科医療センターのごあんない

アルコール依存症は脳の病気です。一人で悩まず、依存症専門医療機関である岡山県精神科医療センターへご相談下さい。もともとのかかりつけ医の先生と併診で治療を行っています。まずはご相談下さい。



岡山駅から車で
5分、バス多数
アクセス良好

お酒との
付き合い方から
相談できます

家族だけでも
相談できます

体験談



40代男性

妻と小学生の子がいます。もともと酒は好きなほうですが、仕事のストレスで飲む量が増えていました。肝臓を悪くして内科に入院した時、先生にすすめられ一回だけなら…と依存症外来を受診しました。家でも叱られる日々だったので、病院でも叱られるかと覚悟してましたが、実際は酒の飲み方や生活・仕事のことなど、いろいろな話を聞いてもらいました。まずは、外来で酒を減らすための薬の治療を受けることと、家で飲酒日記を付けることから始めました。

最近では飲む量や回数も減ってきて、子供が「パパえらいね」とほめてくれるようになりました。妻も家族教室に通い始め、お酒のことを一緒に考えてくれるようになりました。受診して良かったのは「病気だから治療方法がある」って言うてもらえたことですね。

「依存症かもしれない」と思ったら
まずは **地域連携室** へお電話下さい

086-225-3833



地方独立行政法人

岡山県精神科医療センター

〒700-0915
岡山市北区鹿田本町3-16
代 表：086-225-3821
連携室 TEL：086-225-3833
連携室 FAX：086-225-3855
<https://www.popmc.jp>



ホームページにも
情報がたくさん！

