



## お酒の問題、起きていませんか？

「百薬の長」とも言われるように、お酒には、薬物の一種という側面もあります。そのため、飲みすぎると体を傷つけることとなります。また依存性も強く、国内にはアルコール依存症の方が約 100 万人いると推計されています。一方、治療につながっているのは4～5万人程度です。あなたの周りにも、気づかれていない方がいないでしょうか？

### Q.アルコール依存症の可能性のある人は？

気分が落ち込む…



寝つけないので毎日寝酒



汗っかき



飲んだ時のことが  
思い出せない



仕事せずに  
飲み続けている



下痢が多い

### A.どの人も、可能性はあります。

依存症の可能性については、AUDIT というチェックリストがインターネットに公開されています。

アルコール依存症の症状は多彩です。

上に挙げたような症状はあまり知られていないため、「うつ病」など、他の診断がついてお酒の問題が見過ごされたり、お酒を飲むことで眠りが浅くなり、ますます眠れなくてお酒を飲む悪循環に陥ったりといったことがしばしば起こっています。また、意志が弱い人がかかるというわけではなく、誰でもかかりうる病気です。今は健康診断で問題がなくても、仕事ができても…問題のある飲み方を続けていくうちに、体を壊したり、仕事が続けられなくなったり、周囲から孤立していくことがあります。「もしかして、今のままでは危ないかも…」と思われたら、まずご相談ください。

### 相談先（匿名でもご相談できます）

予防対策課（保健所）で、ご家族（第4木曜日）とご本人（第2木曜日）向けの相談会（ミーティング）を実施しています。

「他では話せなかったけれど、同じ思いをしている人がいるこの場では話せました」

～相談会参加者の感想より～



\*相談できる相手を増やすため、事前に健康福祉センターでご相談されることをお勧めしています。

板橋健康福祉センター	03-3579-2333
上板橋健康福祉センター	03-3937-1041
赤塚健康福祉センター	03-3979-0511
志村健康福祉センター	03-3969-3836
高島平健康福祉センター	03-3938-8621

### 重点目標

飲酒の適量を知り、飲みすぎない

～「いたばし健康プラン」後期行動計画 2022 区民の行動目標～

