

アルコール依存症とは？

アルコール依存症は、長い間飲酒を続けることにより、アルコールへの欲求が病的に強くなり、意志の力でコントロールできなくなった状態です。適量で抑えることはできません。

健康を害したり、家庭の不和、仕事のミス、事故など重大な問題を起こしたりしているにもかかわらず、飲酒を続ける場合は、依存症という病気が疑われます。

まずは、お気軽にご相談ください。

県内の相談機関 【依存症に関する情報／問い合わせ先】

山口県精神保健福祉センター ☎083-902-2672

URL <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/mhc/index.html>

心の健康全般に関する相談

精神保健福祉センター	(心の健康電話相談)	☎083-901-1556
岩国健康福祉センター	(直通)	☎0827-29-1525
柳井健康福祉センター	(代表)	☎0820-22-3631
周南健康福祉センター	(直通)	☎0834-33-6424
山口健康福祉センター	(直通)	☎083-934-2532
山口健康福祉センター防府支所	(代表)	☎0835-22-3740
宇部健康福祉センター	(代表)	☎0836-31-3200
長門健康福祉センター	(代表)	☎0837-22-2811
萩健康福祉センター	(直通)	☎0838-25-2667
下関市立下関保健所	(健康推進課)	☎083-231-1419

(健康福祉センター担当：精神・難病班)

地域の
相談機関等

機関名 ()
電話 ()
担当 ()

2012年作成

お酒の問題で お困りの方へ

家族だけで
悩まずに相談して
みませんか

家族の小さな一歩が
回復への糸口になります。

山口県

家族はどうしたらいいの？

飲酒が原因で、健康を害したり、家庭の不和や仕事のミス、
事故などの問題が起こっていませんか？

家族は、本人が飲酒によって起こす様々な問題に巻き込まれてしまいがちです。
家族だけで悩まずに、まずは相談してみましょう。

ステップ 1 家族の理解と適切な対応が回復への第一歩

つながる

～家族の相談～

誰にも相談できずに、問題を家族だけで抱え込んでいませんか？
まず、家族が相談機関に相談し、一緒に対応の方法を考えていきましょう。

※県内には、家族相談を行っている専門医療機関があります。

知る

～学習・家族教室～

県内には家族教室を実施している専門医療機関があり、アルコール依存症についての理解を深めるとともに、具体的な対応方法について学ぶことができます。
また、本やインターネット等の情報も参考になりますが、自分の場合にどう当てはまるのか、相談で検討しましょう。

支えあう

～家族の会(自助グループ)～

同じ悩みを持つ家族の会があります。他の家族の経験を聴いたり、自分が抱えている悩みを話したりすることができます。家族が互いに励ましあい、支えあい、元気になるための会です。

※自助グループについては右ページの「もっと知りたい!!Q&A」参照

相談先、家族教室、家族の会については、精神保健福祉センターや健康福祉センターへお問い合わせ下さい。

家族や周囲の人がやっけてしまいがちなこと

◆酒代を代わりに支払う、飲酒による不始末の後片付けをする

→依存症を助長してしまいます。

◆お酒を飲んでいないかチェックする、お酒を取り上げる

→本人に振り回されて、疲れてしまいます

◆「意志が弱い」と本人を責める

→本人の反発を招いてしまいます

有効な対応方法を、相談しながら少しずつ学んでいきましょう。

回復に向けて

～焦らず、ゆっくり、一歩ずつ～
本人の回復の場があります。

ステップ 2 専門治療へつなぐ

家族や周囲の人が、適切にかかわることで、本人との会話を修復しましょう。家族が相談を続けながら、タイミングを見計らって、専門治療を勧め、専門医療機関の受診につなげましょう。

ステップ 3 断酒の継続～専門治療と自助グループ～

専門医療機関への定期的な通院と自助グループ(断酒会やAA)への定期的な出席により、断酒を続けることが当面の最優先課題です。しばらくは断酒に専念します。

ステップ 4 真の回復に向けて

断酒が安定してきたら、お酒以外の課題にも着手します。特に家族との人間関係を修復していくことはとても大切です。さらに、お酒に頼らざるを得なかった自分の生き方を見つめ、変えていきます。社会参加への準備が必要な場合には、段階的に進めていきます。

もっと知りたい!! Q&A

Q.アルコール依存症の専門治療って？

A. 通院治療と入院治療があります。治療は、集団療法、作業療法、薬物療法、学習、カウンセリングなどを組み合わせて行います。また、最初に、解毒治療(※)を行うことがあります。依存症以外の不眠やうつ症状などの治療も併せて行います。

※解毒治療とは、体からアルコールが抜ける時の離脱症状(禁断症状)や併発した精神症状、身体合併症の治療を行うことです。

Q.自助グループって何？

A. 自助グループとは、同じ経験をした当事者同士がお互いの経験を語り合い、自分の生き方を見つめ、変えていく場で、当事者により運営されているグループです。県内にも自助グループがあり、断酒会は本人の会で、家族も参加できます。AAは本人のみ、アラノン家族のみの会です。