

お酒のことでこのようなことを心配した事はありませんか？

- ①自分の思いに反して、お酒を飲み始めると止められなくなり、予定より長い時間たくさんのお酒を飲んでしまう。
- ②お酒の量を減らしたり、やめたりすると、手が震える、汗をかく、眠れない、不安になる。
- ③お酒を飲むために、仕事や人付き合い、趣味など大切な事をあきらめたり、機会が減っている。
- ④お酒の飲みすぎで身体を壊したり、病気と言われながらもお酒を飲み続けてしまう。



お酒は、私たちの生活にとって、とても身近なものですが、お酒の飲み方次第では、健康を害するだけでなく、心の病気へと繋がっていきことがあります。

はじめは、少しだけのお酒の量で満足していたものが、徐々に量が増えていき、最後には、自分の意思でコントロールすることができなくなってしまいます。

アルコール依存症という、お酒をたくさん飲みそうな人を連想する方も多いかもしれませんが、晩酌大好きお父さんや女性など、誰がなってもおかしくありません。

当院について

施設名称 医療法人見松会 あきやま病院
住 所 〒854-0007
長崎県諫早市目代町 737 番地 1
科 目 精神科・心療内科・内科

～お問合せ・ご予約は～

TEL 0957-22-2370

FAX 0957-23-8031

受付時間 9:00～17:00

<https://akiyamahp.or.jp/>

当院へのアクセス

諫早駅より車で 20 分



～診療時間のご案内～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	○	○	×	×

午前 9:00～12:30/午後 14:00～17:00

あきやま病院

アルコールの問題
でお困りの方へ

<https://akiyamahp.or.jp/>



あなたの飲酒量を確認してみよう！

食事に「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも「ドリンク」という共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。

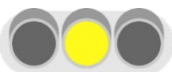
●ドリンク換算表

お酒の種類	日本酒	ウイスキー	ビール	チューハイ	焼酎	ワイン
度数	15%	40%	5%	7%	25%	12%
量	1合	ダブル1杯	500ml	350ml	1合	グラス1杯
ドリンク数	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	3.5 ドリンク	1 ドリンク

あなたの飲み方は何信号？



男性2ドリンク以下、女性1ドリンク以下の場合、青信号です。このまま量が増えないようにしてください。



男性4ドリンク以上、女性2ドリンク以上の場合、黄色信号です。このままでは生活習慣病のリスクが高いため、節酒外来にご相談ください。



男女ともに6ドリンク以上の場合、赤信号です。このままでは、肝硬変や依存症のリスクが高いため、ぜひ早めにご相談下さい。

あきやま病院では、アルコール依存症について専門の治療プログラムを受けることができます。

～入院から退院まで～

第1期治療

アルコールが体から抜ける時、手指振戦、発汗、情緒不安定、幻覚症状、けいれん発作などの離脱症状を認めることがあります。入院後1週間は、離脱症状を安全に乗りきるための治療を行います。

第2期治療

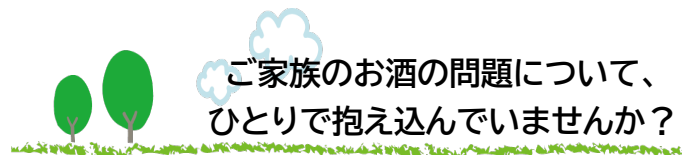
計画されたARP(アルコール・リハビリテーション・プログラム)に参加していただきます。健康的な生活リズムを身につけるとともに、自分の病気についての理解を深め、断酒生活を目指します。

- アルコール依存症勉強会
(心理教育、認知行動療法、認知リハビリテーションなど)
- アルコールミーティング
- 外泊・外出訓練 など
～女性のためのプログラムもございます～

第3期治療

退院に向け、お酒を飲まない生活について具体的に考えます。(お酒を飲みたくなった時の対処法やストレスの対処法、日中の過ごし方など)
また、退院後も継続して地域の断酒会やミーティングに参加できるよう準備します。

お酒に頼らない生活を取り戻せるよう多職種が連携し、支援いたします。



家族教室のご案内

家族教室は、アルコール依存症という病気や、その対処法、本人と家族の効果的なコミュニケーションの取り方などについてトレーニングする場です。

開催日時：第2・第4水曜日 13:30～

当院に入院中・通院中の患者様のご家族はもちろん、まだ依存症の治療を受けられていない方のご家族もご参加いただけます。

※事前にお電話で参加の申し込みをお願い致します。

家族相談

「本人が病院に行きたがらない・・・」
「まずは、家族だけ相談したい・・・」

●家族だけで相談したいとお考えの方にも、対応いたします。
まずは、ご連絡ください。

TEL 0957-22-2370

※予約制です