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。



家族相談

「本人が病院に行きたがらない･･･」
「まずは、家族だけで相談したい･･･」
ご家族だけでの相談にも、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

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。

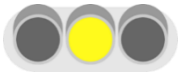
●ドリンク換算表

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は、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は、黄色信号です。このままでは生活習慣病のリスクが高いので、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は、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ので、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できます。

ＡＲＰのご紹介

～アルコール・リハビリテーション・プログラム～

ARP を通して、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、お酒を飲まない生活について、具体的に考えます。

●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
（院内ミーティング、
地域の断酒会・AA の参加など）

●代替行動プログラム
（釣り、筋トレ、カフェ、フォトクラブ、
園芸、デイキャンプなど）

●外出・外泊訓練








～女性のみのプログラムもございます～



あきやま病院は、「アルコール健康障害」の
長崎県依存症専門医療機関、
長崎県依存症治療拠点機関です。

外来プログラム

A-FLAG カフェ



開催日時 ： 奇数週の月曜日 14:00～
場所 ： あきやま病院 喫茶 Ami

アルコール依存症、ギャンブル依存症、薬物依存症、どなたでも参加可能です。



チューリップ

開催日時 ： 毎週木曜日 10:00～
場所 ： あきやま病院 喫茶 Ami

女性限定の自助グループです。



家族教室

「ルピナスの会」

依存症の問題に悩んでおられるご家族のためのつどいの会です。依存症という病気やその対処法、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～
場所 ： あきやま病院 図書室
（オンラインでの参加も可能です）

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申込みをお願い致します。