

アルコール依存症セルフチェック

CAGE 質問票 (Ewing JA: 北村俊則訳)

CAGE テストは、4項目で判定する簡易的なテストです。

1 あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？

(Cut down)

2 あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったことがありますか？

(Annoyed by criticism)

3 あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？

(Guilty feeling)

4 あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

(Eye-opener)

上記のうち、2項目以上当てはまる場合は、アルコール依存症の可能性があります。

早期の診断により、必要な場合には治療や援助を受けることが大切です。

チェックの結果は、あくまで目安ですが、**要注意の結果が出た方は専門医療機関を早期に受診することをお勧めします。**

(専門医療機関は右側の相談機関にお尋ねください。)

ひとりで悩まず相談しましょう

公的な相談機関

◆精神保健福祉センター

静岡市、浜松市にお住まいの方は、各市の精神保健福祉センターへお問い合わせください。

○静岡県精神保健福祉センター TEL: 054-286-9245

○静岡市こころの健康センター TEL: 054-262-3011

○浜松市精神保健福祉センター TEL: 053-457-2709

◆保健所

お住まいの地域を担当する保健所に相談窓口があります。詳しくは保健所にお問い合わせください。

民間の医療機関・相談機関

◆医療機関 (静岡県依存症治療拠点機関・専門医療機関)

○聖明病院 (富士市) TEL: 0545-36-0277

○服部病院 (磐田市) TEL: 0538-32-7121

◆(公社) 静岡県断酒会 TEL: 054-296-1143

家族や関係者からの相談の重要性

本人が相談に行かなくても、家族や周りの関係者が相談することが大切です。

依存症という病気は、本人の健康問題だけにとどまらず、家族や周囲の人を巻き込み影響を与えることがしばしばあります。ひとりで抱え込まず、家庭の外に助けを求めることも大切です。

身近な、地域の「保健所」や「精神保健福祉センター」への相談や、精神科病院などの医療機関、民間相談機関、依存症者を身内に持つ家族が活動する家族会にも相談できます。

印刷用の紙にリサイクルできます。

この印刷物は、10,000部作成し、1部あたりの印刷経費は7.0円です。

お酒の悩み 相談してみませんか

相談できる場所があります



静岡県

静岡県健康福祉部障害者支援局 障害福祉課

静岡市葵区追手町 9-6

TEL:054-221-2920 FAX:054-221-3267

アルコール依存症について

アルコールは、祝いの場や懇親の場などで欠かせない存在として浸透しています。一方でアルコールは、依存性といった特性を持つ嗜好品であり、不適切な飲酒の仕方をすれば健康への影響を引き起こします。

アルコール依存症は病気です

アルコール依存症とは、お酒の飲み方（飲む量、飲むタイミング、飲む状況）を**自分でコントロールできなくなった状態**のことをいいます。飲むのはよくないことだとわかっているにもかかわらず、脳に変化が起きて飲むことをやめられなくなります。

そのため、アルコール依存症は患者さん本人の意思の弱さによって起きるものではなく、医療機関で治療が必要な病気です。

アルコール依存症は回復可能な病気です

依存症になっても、本人からは助けを求めるとは少ないため、**周囲からの適切な介入が重要**となります。

回復のためには、依存症専門の医療機関への受診や、断酒会・AAなどの自助グループに通うことが有効といわれています。

（*自助グループでは、依存症本人または家族同士が体験を共有しながら、回復を目指します。詳細はホームページを検索して下さい。）

ひとりで悩まず、まずはご相談ください！
早期の治療により、早期の回復が可能です！



アルコールの影響

未成年への影響



- 成長段階である未成年の飲酒は、脳への影響も大きく、心身の発達を阻害ため、未成年での飲酒はやめましょう。
- 未成年からの飲酒は、中高年の飲酒と比較して、アルコール依存症や急性アルコール中毒などのリスクが高くなります。



女性への影響

- 女性は男性よりも少ない飲酒量で生活習慣病のリスクが高くなるとともに、男性よりも短期間の飲酒でアルコール依存症を発症する傾向にあります。
- 妊婦の飲酒は、アルコールの影響で胎児に脳の発達障害等が起こる胎児性アルコール症候群の発症率が高まります。これらのことから、妊娠時や出産後の授乳中は飲酒を控えることが望ましいです。



高齢者への影響

- 特に、高齢者で認められる現象に退職や配偶者の死をきっかけに、飲酒問題があらわれてくる場合があります。
- 高齢者の過度の飲酒は、健康寿命に影響を及ぼすほか、ふらつきや転倒などの思わぬ事故につながります。そのため、年齢相応の「適量」を心がけてください。

適正飲酒（節度ある適度な飲酒）のすすめ

男性では、1日当たり純アルコール量10～19gで、女性では1日当たり9gで最も死亡率が低く、1日当たりの純アルコール量が増加するに従い死亡率が上昇するとされています。

このため、節度ある適度な飲酒は、通常のアルコール代謝能力を有する日本人においては、男性では1日平均純アルコール量で20g、女性は10g程度とされており。

純アルコール量20gの目安



ビールは中ビン1本
(500ml)



日本酒は1合
(180ml)



ワインはコップ1杯
(200ml)

静岡県のアルコール依存症への取組

静岡県では、アルコール健康障害の発生、進行及び再発の予防対策を図ることにより、誰もが健康で安心して暮らすことのできる社会の実現に取り組んでいくために、「静岡県アルコール健康障害対策推進計画」を平成29年度に策定しました。

静岡県アルコール健康障害対策推進計画については、QRコードからダウンロードできます。

