

**\*\*相談機関（精神保健福祉センター・保健所）\*\***

- 愛知県精神保健福祉センター 【面接相談（要予約）】  
☎052-962-5377 受付時間/平日9:00~12:00、13:00~16:30
- 愛知県保健所 健康支援課こころの健康推進グループ（まずは、お電話で御相談ください）  
受付時間/平日9:00~12:00、13:00~16:30

名称	所管地域	電話番号	名称	所管地域	電話番号
一宮保健所	一宮市・稲沢市	0586-72-0321	半田保健所	半田市・知多郡	0569-21-3341
瀬戸保健所	瀬戸市・尾張旭市・豊明市・日進市・長久手市・愛知郡	0561-82-2158	知多保健所	常滑市・東海市・大府市・知多市	0562-32-6211
春日井保健所	春日井市・小牧市	0568-31-0750	衣浦東部保健所	碧南市・刈谷市・安城市・知立市・高浜市・みよし市	0566-21-9337
江南保健所	犬山市・江南市・岩倉市・丹波市		西一尾		56-5241
清須保健所	清須市				22-2205
津島保健所	津島市				86-3626

●相談窓口は、最新のものをご確認ください。

・アルコール健康障害について(愛知県)  
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/imu/alcohol.html>



・愛知県依存症治療拠点機関(アルコール健康障害)啓発サイト  
<http://www.kariya-hp.or.jp/aichi/alcohol/>



●2019年4月の組織改編により、担当部署は「愛知県保健医療局健康医療部医療課こころの健康推進室」に変更となっています。

- 中核市保健所 精神保健福祉相談【面接相談（要予約）】  
受付時間/平日 9:00~17:00（豊田市のみ 受付時間/平日 8:30~17:15）

名称	電話番号	名称	電話番号	名称	電話番号
豊橋市保健所	0532-39-9145	岡崎市保健所	0564-23-6715	豊田市保健所	0565-34-6751

**\*\* 自助グループ \*\***

- NPO 法人愛知県断酒連合会 酒害者（お酒に悩む人達）による酒害者のための自助グループで、酒害相談を行っています。断酒例会には家族も参加できます。各地域の断酒会を紹介します。  
☎052-824-1567
- A.A(Alcoholics Anonymous) 飲まないで生きていくための自助グループです。匿名性を重視してミーティングを行っています。  
☎052-915-1602

**\*\* 医療機関紹介 \*\***

「こころのドクターナビ」（愛知県精神科医療連携ホームページ） 愛知県内の精神科医療機関の検索が出来ます。アルコールの外来やアルコール治療プログラムをもつ医療機関等も検索できます。  
<http://www2.geosense.co.jp/kokoro/search2/>

発行：愛知県健康福祉部障害福祉課こころの健康推進室 平成28年2月  
〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号 ☎ 052-954-6620 (ダイヤル)  
参考：「のめばのまれる」自殺予防総合対策センター作成、新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト

**もっと正しく知っておきたい**

**アルコールのこと**

アルコールは適量であれば、人との関係づくりやストレス緩和などに役立ち、百薬の長と言われるように食欲増進、血行をよくするなど良い効用がありますが、

**アルコールの負の影響についてはどれくらい知っていますか？**

アルコールとうつ、自殺にはつながりがあります。

**\*アルコールは不眠症を悪化させ、それまで普通に眠れていた人まで不眠症にしてしまうことさえあります。**

眠れないのであれば、専門医に睡眠薬の服用について相談しましょう。アルコールの依存性は睡眠薬の依存性よりはるかに強力です。

**\*アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導きやすくさせます。**

悩みを抱えているときに、飲みながら考えるのはとても危険なことです。

**\*アルコールはうつ病を悪化させ、健康な人にもうつ病を引き起こします。**

酔っているあいだは気持ちが多少和らいだ気がしても、酔いから覚めた後には、前よりも気分の落ち込みが悪化します。

**\*アルコールは抗うつ剤の効果を弱め、予期しない副作用を引き起こすことがあります。**

精神科で投薬治療を受けている人は飲酒すべきではありません。

**\*アルコールの酔いは自殺を引き寄せます。**

アルコール依存症だけが問題なのではありません。一日、日本酒換算で2合半以上の飲酒は自殺のリスクを高めることが知られています。

御自身のアルコールの飲み方をチェックしてみましょう！ **こちら** →

**\*\* 新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト \*\***

アルコール問題簡易検査

最近 6 ヶ月の間に次のようなことがありましたか？  
点数の合計をだしましょう。

結果は  
こちら

**男性版 (KAST-M)**

	はい	いいえ
1 食事は1日3回、ほぼ規則的に行っている	0点	1点
2 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
3 酒を飲まないで寝付けないことが多い	1点	0点
4 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1点	0点
5 酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
6 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
7 家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
8 酒がきれたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	1点	0点
9 朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
10 飲まない方がよい生活を送れそうだと思う	1点	0点
<b>合計点</b>		点

**女性版 (KAST-F)**

	はい	いいえ
1 酒を飲まないで寝付けないことが多い	1点	0点
2 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある	1点	0点
3 せめて今日だけは酒を飲みたいと思っても、つい飲んでしまうことが多い	1点	0点
4 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1点	0点
5 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1点	0点
6 私のしてきた仕事をまわりの人がするようになった	1点	0点
7 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
8 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1点	0点
<b>合計点</b>		点

アルコール問題は、御本人が自覚するよりもはるかに早く、その御家族やまわりの人たちが気づくものです。地域の保健所や精神保健福祉センターでは専門医、自助グループ等の情報の紹介やアルコール問題を抱える方の御家族の相談に対応しています。

**男性版 結果**

**\* 合計が 4 点以上の方 ⇒ アルコール依存症の疑い群**

・専門医に相談されることを勧めます。

**\* 合計が 1~3 点以上の方 ⇒ 要注意群** (質問項目 1 番による 1 点のみの場合は正常)

・お酒の飲み方を修正された方がよいでしょう。専門医に相談されることを勧めます。

**\* 合計が 0 点 ⇒ 正常群**

・今のところ、あなたのお酒の飲み方に大きな問題はないようです。

・下記の『適正飲酒の 10 か条』を参考にされ、さらに楽しく健康的なお酒との付き合いを心がけてください。

**女性版 結果**

**\* 合計が 3 点以上の方 ⇒ アルコール依存症の疑い群**

・専門医に相談されることを勧めます。

**\* 合計が 1~2 点以上の方 ⇒ 要注意群** (質問項目 6 番による 1 点のみの場合は正常)

・お酒の飲み方を修正された方がよいでしょう。専門医に相談されることを勧めます。

**\* 合計が 0 点 ⇒ 正常群**

・今のところ、あなたのお酒の飲み方に大きな問題はないようです。

・下記の『適正飲酒の 10 か条』を参考にされ、さらに楽しく健康的なお酒との付き合いを心がけてください。

**\*\* 適正飲酒の 10 か条 \*\***

1. 談笑し、楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら、適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



(アルコール健康医学協会)