

## 身近な相談窓口

● 山形県精神保健福祉センター ☎ **023-674-0139**  
 (依存症相談拠点) 月～金曜日(祝祭日は除く) 8:30～17:15  
※来所相談は、事前にお問い合わせください。

● 心の健康相談ダイヤル ☎ **023-631-7060**  
 (電話相談専用) 月～金(祝祭日は除く) 9:00～12:00  
 13:00～17:00

### 県内市町村・保健所

地域	機関名	電話番号	相談時間
各市町村	精神保健福祉担当課	各市町村にお問い合わせください	
山形市	山形市保健所 心の健康係	023-616-7275	月～金曜日 (祝祭日は除く) 8:30～17:15 <small>※来所相談は、事前にお問い合わせください。</small>
村山地域 (山形市を除く)	村山保健所 精神保健福祉担当	023-627-1184	
最上地域	最上保健所 精神保健福祉担当	0233-29-1266	
置賜地域	置賜保健所 精神保健福祉担当	0238-22-3015	
庄内地域	庄内保健所 精神保健福祉担当	0235-66-4931	

### 山形県依存症専門医療機関

医療機関名	所在地/連絡先		対象の依存		
			アルコール健康障害	薬物依存症	ギャンブル等依存症
社会医療法人二本松会 山形さくら町病院	山形市桜町2-75	TEL 023-631-2315	○		
社会医療法人公徳会 若宮病院	山形市吉原二丁目15-3	TEL 023-643-8222	○	○	○
社会医療法人二本松会 かみのやま病院	上山市金谷字下河原1370	TEL 023-672-2551	○		
医療法人社団斗南会 秋野病院	天童市大字久野本362-1	TEL 023-653-5725	○		
社会医療法人公徳会 佐藤病院	南陽市桐塚948-1	TEL 0238-40-3170	○		○
医療法人山容会 山容病院	酒田市浜松町1-7	TEL 0234-33-3355	○	○	○
社会医療法人公徳会 米沢こころの病院	山形県米沢市アルカディア 1丁目808-32	TEL 0238-27-0506	○		

アルコールに関する悩みや問題を抱えている本人やその家族が集まり、体験を語り合うことで、共感したり問題解決のヒントを得たりしながら、ともにアルコール依存症からの回復を目指します。

### 自助グループ

グループ名	活動内容	備考
断酒会	断酒会は、自分の酒害体験を話したり体験談を聴き合うことで、依存症であることを自覚し、断酒生活を継続する一助になります。家族会を開催しているグループもあります。	自助グループは、県内各地で開催されています。お近くの自助グループは、精神保健福祉センターにお問い合わせください。 TEL 023-674-0139
AA (アルコールクス・アノニマス)	AAは匿名で参加できます。体験談などを語り聴き合うことで、酒を飲まないで生きていくためのミーティングを行っています。詳細はAAホームページをご覧ください。 <a href="https://aajapan.org/new_offices/">https://aajapan.org/new_offices/</a>	

# お酒の問題で お困りのご家族へ

繰り返されるアルコールによる問題の背景に、  
**アルコール依存症という「病気」が**  
 隠れているかもしれません。

家族に隠れて  
お酒を飲む

お酒を飲まない  
と寝付けないことが多い

二日酔いで仕事を休む

大事な約束を  
守らないことがある

お酒が切れたときに  
汗がでたり  
手が震えたり イライラする

飲酒以外の楽しみや  
興味がなくなる

昔と同じ量では酔わなくなる

酔うためにより多く飲む



山形県精神保健福祉センター

〒990-0021 山形市小白川町2-3-30  
 TEL:023-674-0139 FAX:023-624-1656

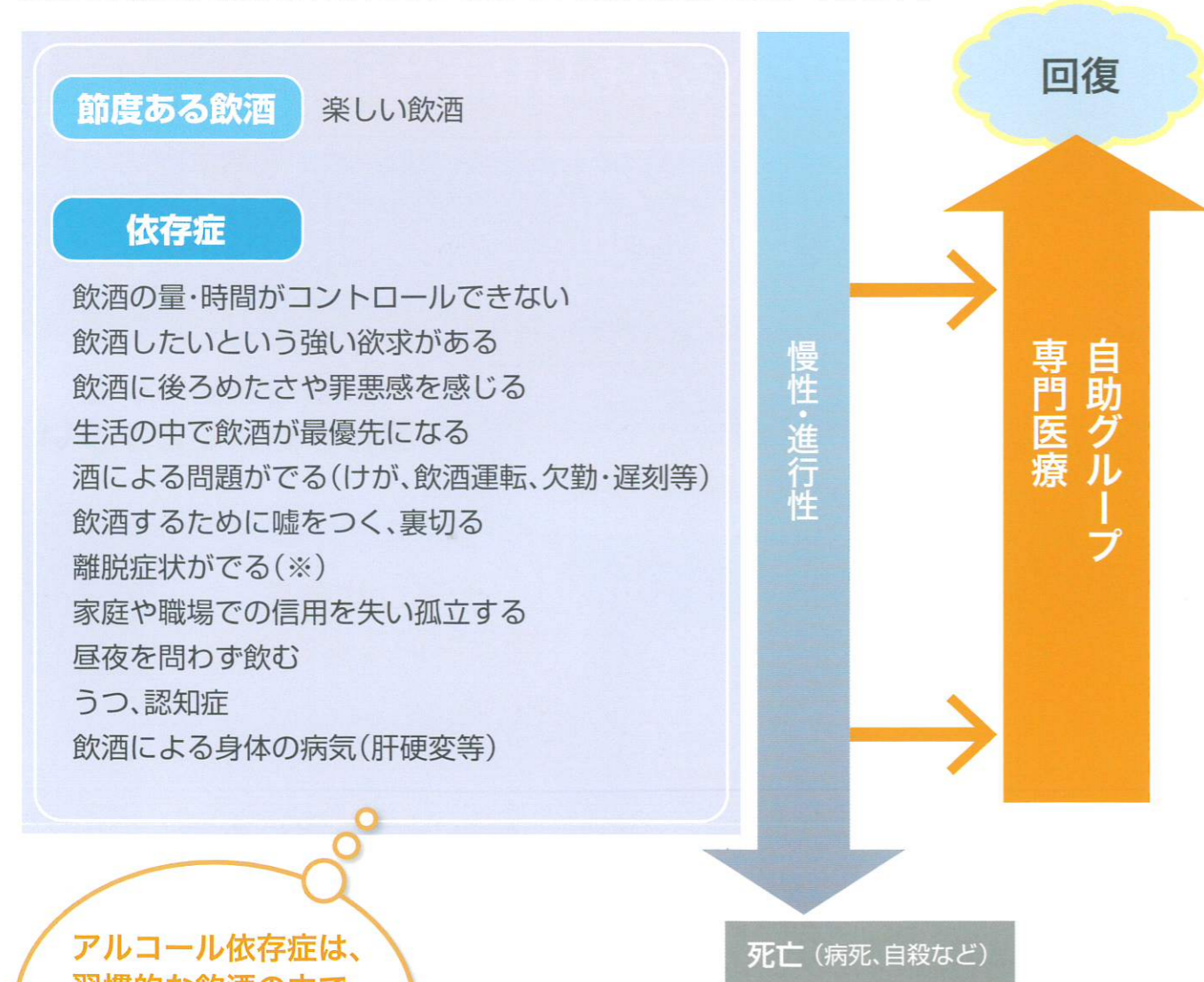
無断転用はご遠慮ください

## アルコール依存症とは？

- 飲酒によって脳の状態が変化し、自分のお酒の飲み方をコントロールできなくなる「病気」です。「意志の弱さ」などが原因ではありません。
- 家族や周囲の人を巻き込み、傷つけながら進行します。
- お酒を飲んでいる人であれば、誰でもなる可能性があります。
- 飲酒コントロールが障害されているので、「ほどほどの飲酒」に戻ることはできません。

## アルコール依存症は回復できる病気です

適切な治療と支援があれば、お酒に頼らない生活を送ることができます。



アルコール依存症は、  
習慣的な飲酒の中で、  
自分では気づかないうちに  
進行していく病気です。

### (※) 離脱症状とは？

アルコールがいつも体内にある状態が続くと、脳はそれが普通の状態だと認識し、アルコールが抜けてくると様々な不快な症状（手や身体の震え、イライラ、幻覚など）が出ます。「酔いを求めている飲酒」が次第に「離脱症状を抑えるための飲酒」に変わり、連続飲酒につながって危険な状態に陥ります。

## 家族ができること ～家族が元気になるために～



### つながる

精神保健福祉センター、保健所、精神科医療機関などの専門機関に相談しましょう。

### 支えあう

家族が参加できる自助グループもあります。同じ体験を持つ家族と交流することで気持ちが楽になり、本人への関わり方のヒントが得られます。

### 知る

依存症を正しく理解し、適切な関わり方を学びましょう。家族が学ぶことは、本人の気づきや依存症からの回復を促し、本人の問題に家族が巻き込まれないための一助にもなります。

## 精神保健福祉センターの事業 ～相談と学びの場があります～

**アルコール家族ミーティング** 家族同士の語り合い、学びあいの場所 事前申込

**家族学習会** テキストを用いた依存症患者への関わり方の学習会 事前申込

**依存症相談会** 専門家による個別相談(家族・本人が相談可能) 予約制

※詳しくは、お問い合わせください。

## 節度ある飲酒とは??

節度ある適度な飲酒は、純アルコール量一日平均20g程度とされています。女性はアルコールの害を受けやすくアルコール依存症になりやすいため、その半分の量(純アルコール量10g程度)以下を目安にします。量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なります。お酒に弱い人や女性であれば、この基準よりも少なめを心がけましょう。多量飲酒は、1日の平均純アルコール量が60g以上をいいます。

### 節度ある適度な飲酒とは??たとえば…

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	ワイン (12%)	焼酎 (25%)	酎ハイ (7%)
1合(180ml)	ダブル1杯(60ml)	中瓶1本(500ml)	グラス1~2杯(200ml)	約1/2合(100ml)	缶1本(350ml)

### 《純アルコール量の求め方》

純アルコール量(g) = アルコール飲料の量(ml) × アルコール濃度 × アルコール比重(0.8g/ml)  
例) ビール中瓶 500ml 1本の純アルコール量 = 500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

純アルコール20gを体外に排泄するのにかかる時間は、飲み終わってからおよそ4時間です。(なお、アルコールの分解・排泄には、体質・体重・体調・飲み方等による個人差や性差があります)