

11月、枯れ葉舞う季節となり冬の気配を感じるようになってきました。今号は、「アルコール健康障害」についてお知らせします。

近年のアルコール健康障害対策の動き

アルコール健康障害対策については、平成26年6月に施行された、アルコール健康障害対策基本法に基づき、平成28年5月にアルコール健康障害対策推進基本計画が閣議決定され、関係省庁と連携して飲酒リスクに関する普及啓発や切れ目のない支援体制の整備などの対策を進めています。

三重県においても、平成29年3月に三重県アルコール健康障害対策推進基本計画を策定し、「飲酒に伴うリスクに関する知識の普及を徹底してアルコール健康障害の発生の防止を図るとともに、相談体制、治療体制の整備や関係機関の連携強化などにより、アルコール依存症の方を早期に発見して治療に繋げ、社会復帰に向けて本人やその家族をしっかりと支援する体制づくりを進めること」としています。

11月10日から11月16日はアルコール関連問題啓発週間

不適切な飲酒は、臓器疾患や依存症などアルコール健康障害の原因となります。さらにアルコール健康障害は、本人の健康問題だけでなく、飲酒運転、暴力、虐待、自殺など、その人の家族や周囲の人々への深刻な影響や重大な社会問題を引き起こします。

この期間は、アルコール関連問題が身近な社会問題であるということを、広く県民の皆さんに知って頂くため、啓発コーナーを設置し、啓発活動を行います。



飲酒のルール

12の飲酒ルール（e-ヘルスネットに掲載されている12の飲酒ルール（一部改変））

- ①飲酒は1日平均純アルコール 20g以内、
- ②女性・高齢者は少なめに、
- ③赤型体質（=少量で赤くなる人）も少なめに、
- ④たまに飲んでも大酒しない、
- ⑤食事と一緒にゆっくりと、
- ⑥寝酒は極力控えよう、
- ⑦週に2日は休肝日、
- ⑧薬の治療中はノーアルコール、
- ⑨入浴・運動・仕事前はノーアルコール、
- ⑩妊娠・授乳中はノーアルコール、
- ⑪依存症者の治療目標、
- ⑫定期的に健診を

「節度ある適切な飲酒」の量（1日平均純アルコール20g以内）



ビール
中びん1本
(500ml)



日本酒
1合弱
(180ml)



ワイン
グラス2杯
(240ml)



ウイスキー
ダブル
(60ml)



焼酎
0.5合
(90ml)

「アルコール依存症」は回復可能

アルコール依存症については、生涯において依存が疑われる人数が約 107 万人といわれている中で、治療を受けているのは 10 万人程度という状況です。

アルコール・薬物・ギャンブル等をはじめとする依存症は、適切な治療とその後の支援によって、**回復可能な疾患**でありながらも、依存症に関する正しい知識と理解が得られていない上、依存症への偏見もあり、本人やその家族が適切な治療や支援に結びついていないのが現状です。



依存症は「否認の病気」ともいわれており、本人は「**自分は病気ではない**」と否定する、**嘘をついてまでアルコールを飲み続ける**といったことがみられ、治療や支援へのつながりにくさがあります。そのため、最初に相談に来てくれるのは、本人よりもその家族であることが多いです。家族の多くは依存症の影響により疲弊しており、支援を必要としています。家族が正しい知識を持ち、本人に適切に働きかけることで、本人の治療・回復につながりやすくなります。

「依存症」からの回復のために大切なことは、単に依存対象から離れることではなく、「依存せざるを得なくなった」背景にある本人の「生きづらさ」を理解していくことです。

そして、相談機関に適切につながり続けることが、解決の糸口となり、依存症からの回復につながります。

三重県こころの健康センターでは、アルコール、薬物、ギャンブル等をはじめとする依存症問題に悩まれている本人やそのご家族の相談支援に応じています。

平成 31 年 1 月、当センターは**アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症における三重県全体の核となる相談拠点**となりました。

お気軽にご相談ください。



●ひきこもり・依存症専門電話相談(三重県こころの健康センター)

TEL 059-253-7826

毎週水曜日 午後1時～午後4時

(祝日・年末年始を除く)

●ひきこもり専門面接相談(予約制)

●依存症専門面接相談(予約制)

ひきこもり・依存症に関するお困りごとは、ひとりで抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

当センターで、依存症フォーラムを開催しましたので、お知らせします。

「令和2年度 依存症フォーラム（8/29（土）」（NPO法人三重ダルクとの共催）

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、オンラインによる開催とし、YouTubeでのライブ配信をさせていただきました。

「依存症自助グループと障害者運動：無力の力、他力と自力」と題して、講師の熊谷 晋一郎氏（東京大学 先端科学技術研究センター 准教授）にご講演頂きました。熊谷氏は脳性まひの当事者であり、当事者研究を専門にされています。ご講演では、「自立」とは、依存のない状態を言うのではなく、誰か一人に深く依存していると思わずに済む状態のことである。自力とは、自分で決めて、自分で責任をとること、他力とは、自分依存の解除、仲間とつながることである、といった興味深い内容をご自身の経験に基づきながらお話いただきました。

また、依存者に「問題がある人」というラベルを貼るのではなく、「人として生きる上で、依存の一側面がある」という理解が共有される必要がある。依存者という役割にその人を閉じ込めないようにしなければならない、といった支援者にとって非常に重要な視点をご教授いただきました。

<ご案内> センターでは以下の講演会・研修会を予定しています。

詳細は[センターホームページ](#)をご覧ください

令和2年度 依存症に関する講演会

令和2年11月27日（金）14時00分～16時30分 三重県津庁舎 大会議室

「ギャンブル等プロセス依存の対処法

～金銭問題の解決と生活環境改善に向けて～

講師 認定NPO法人ワンデーポート理事長

司法書士

稲村 厚 氏

発行：三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします！
こころの健康