

不調の原因がアルコールだと 気付かないことも

適量のお酒でも習慣的にお酒を飲んでいることが原因で、疲労感や集中力の低下など体の不調が現れることがあります。こういった症状がみられる時には、休肝日を設けるなどし、飲む量や飲み方を見直してみましょう。



たまに飲んでも大酒しない

飲む頻度が少なくても一度に大量に飲むと、体を痛めたり依存を進行させたりします。お酒を飲む時には適量を意識しましょう。



妊娠中や授乳をしている人は お酒を飲んではいけません

妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通じておなかの赤ちゃんもお酒を飲んだことになり、場合によっては「胎児性アルコール症候群(FAS)」を引き起こします。FASには、知能障害、発達障害などの症状が見られます。

授乳期間中の飲酒も母乳を通して赤ちゃんにお酒を飲ませていることになります。妊娠中や授乳期間中の安全な飲酒はありません。大切な将来のために、絶対にお酒を飲まないようにしましょう。



お酒との付き合い方に困っている人の相談機関

お酒が切れると寝汗、微熱、悪寒、下痢、不眠などの症状が現れる場合はアルコール依存症の前兆です。

本人や家族だけで解決しようとせずに、相談機関へ相談しましょう。



相談機関

	機 関	内容など	受付時間・電話番号など
相談・ 情報案内	三重県こころの健康センター (桜橋三丁目)	依存症専門面接・電話相談	面接相談…予約制 電話相談…水曜日13時～16時(祝・休日、年末年始を除く) ☎253-7826
	津保健所 (桜橋三丁目)	こころの病気や悩み相談	月～金曜日8時30分～17時(祝・休日、年末年始を除く) ☎223-5057
	市健康づくり課	健康に関すること、こころの健康に関することなど	月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日、年末年始を除く) ☎229-3310
	NPO法人 三重ダルク (栄町三丁目)	アルコール・薬物・ギャンブル問題の相談、回復支援のためのグループミーティングおよび各種セラピー	毎日9時30分～18時 ☎222-7509
	NPO法人ASK (アルコール薬物問題全国市民協会) (東京都中央区)	治療相談先・自助グループなどの情報案内	月～金曜日10時～18時(祝・休日、年末年始を除く) ☎03-3249-2552 NPO法人ASKホームページに相談先一覧あり
自助 グループ	AA(アルコホーリクス・アノニマス) 中部北陸セントラルオフィス(CHCO) (愛知県名古屋市)	アルコール依存症からの回復を目指す人たちのグループ 〈対象: 当事者、家族〉	月・水・金曜日12時～17時(祝・休日、年末年始を除く) ☎052-915-1602
	公益社団法人 三重断酒新生会事務局 (四日市)	本人と家族の会 〈対象: 当事者、家族〉	☎059-397-3572 ※時間帯によっては対応できないこともあります。
医療機関	三重県立こころの医療センター (城山一丁目)		外来診療日時…月～金曜日8時30分～17時15分 初診受付時間…9時～13時 初診外来予約専用電話…☎253-3120
	国立病院機構 榊原病院 (榊原町)		外来診療日時…月～金曜日8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎252-0211