うもっと知りたいお酒のこと

「アルコール健康障害対策基本法」が6月7日に施行されました。

「お酒は20歳から」その訳は?

STOP!

未成年の飲酒は法律で禁止されています」

未成年の人が飲酒すると

- ●脳が萎縮する危険性がある。
- ●肝機能が未熟なため急性アルコール中毒になりやすい。
- アルコール依存症になりやすい。また、アルコール依存症の治療も難しい。

女性や高齢者はお酒に弱い?

女性や高齢者は、成人男性に比べ体に占める 水分量が少ないため、同じ量のお酒を飲んでも 血中アルコール濃度が高くなりやすく、酔いや すいと考えられます。

また、妊娠中の飲酒は胎児の胎児性アルコール症候群(FAS)や早産、流産、分娩異常を誘発する危険性があるため禁酒が必要です。

※胎児性アルコール症候群(FAS)とは成長および脳・神経の機能障害、奇形など

アルコール依存症とは

長期間にわたり飲酒を続けることで、アルコールへの精神的・身体的依存が形成され、どうしても飲まずにはいられなくなってしまった状態です。

治療の基本は断酒(お酒をやめること)ですが、依存症の力は薬物に劣らないほど強烈で、さまざまな問題を起こしてしまったり、お酒をやめるのに大変な労力がかかったりします。

不適切な飲酒で起こりうる問題

救急受診 うつ病

外傷・がん

DV·虐待

飲酒運転

職場の問題

家族の危機

事故·事件

)早めに専門機関へ相談を

アルコールによる問題は早期発見・早期治療の 方が禁断症状も軽く、治療効果も高くなります。 断酒、減酒には本人の意思と行動が必要ですが、 自分で相談することが難しい場合は、まず家族や 周囲の人が専門機関に相談し、きっかけづくりを しましょう。

相談機関

们 談惯舆		
機 関	内容など	受付時間・電話番号など
三重県こころの健康センター	依存症専門電話相談	水曜日13:00~16:00 (祝・休日、年末年始を除く) ■253-7826
津保健所	こころの病気や悩み相談	月~金曜日8:30~17:15 (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8:30~17:15 (祝・休日、年末年始を除く) 【229-3310
ASK(アルコール薬物問題全国 市民協会)	治療相談先・自助グループなどの 情報案内	月~金曜日10:00~16:00 (祝・休日、年末年始を除く) 3 03-3249-2552
AA関西セントラルオフィス	AA(アルコホーリクス・アノニマス) 〈対象:当事者〉	月~金曜日10:00~17:00、日曜日·祝日13:00~16:00 【06-6536-0828
アラノンジャパンGSO	AI-Anon アラノン家族グループ 〈対象:家族・友人〉	月~土曜日10:00~17:00 (祝・休日を除く) 【3-5483-3313
三重断酒新生会	本部及び断酒の家 〈対象: 当事者·家族〉	2 234-4840
県立こころの医療センター (城山一丁目)		相談は平日8:30~17:00 (診療予約は別) 3235-2125
ル わ おおごし心身クリニック (久居明神町) な		火·木·金曜日13:30~15:00 ■255-7432
榊原病院 (榊原町)		月~金曜日8:30~17:15 (祝・休日、年末年始を除く) ■252-0211
かすみがうらクリニック (四日市市)		月·火·木曜日9:30~18:30、第1·3土曜日9:30~12:30 【1059-332-2277
	機関 三重県こころの健康センター 津保健所 市健康づくり課 ASK (アルコール薬物問題全国市民協会) A A関西セントラルオフィス アラノンジャパンGSO 三重断酒新生会 県立こころの医療センター (城山ーおおごし心身クリニック (久居明神・神原病院 (榊原町)	機関 内容など 三重県こころの健康センター 依存症専門電話相談 津保健所 こころの病気や悩み相談 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 ASK (アルコール薬物問題全国市民協会) 治療相談先・自助グループなどの情報案内 A A 関西セントラルオフィス AA (アルコホーリクス・アノニマス)(対象:当事者) アラノンジャパンGSO AI - Anon アラノン家族グループ(対象:家族・友人) 三重断酒新生会 本部及び断酒の家(対象:当事者・家族) 県立こころの医療センター(城山一丁目) おおごし心身クリニック(久居明神町) 榊原病院(榊原町)

9月1日~30日は健康増進普及月間

保健センターでは、健康相談・栄養相談を実施しています。お気軽にご相談ください。