

# アルコール依存症

## ってどんな病気？

依存症は「**脳の病気**」です。

お酒を飲んでいる人であれば、誰でもなり得るものであり、飲酒量をコントロールできなくなるのが特徴の1つです。

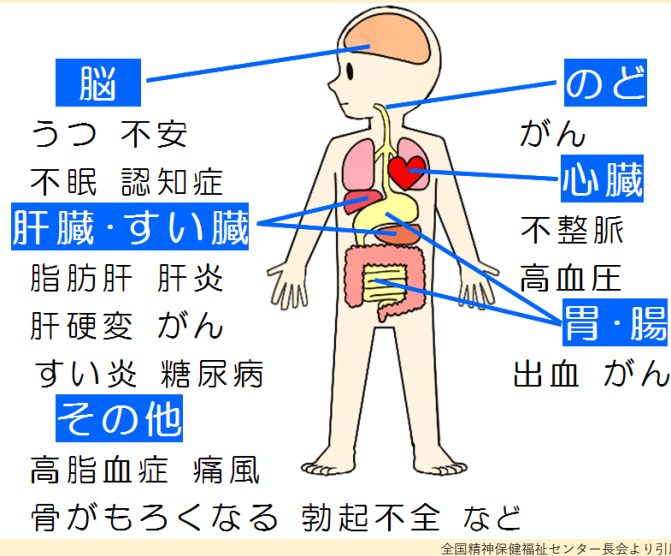
その人の意思の弱さや性格の問題ではありません。

一緒に暮らす家族が、悩み苦しみ、体調を崩してしまうことも多くあります。家族の心を癒す時間も必要です。



# お酒を飲みすぎると、どんなことが起こるの？

## ①からだへの影響



がんや肝硬変など、重い病気にかかるリスクが高くなります。

## ②こころへの影響

イライラしやすくなり、家族に対して暴言や暴力をふるう場合もあります。

家族も大変危険な状況です。身の危険を感じた場合はその場を離れ、安全を確保してください。

## ③生活上の影響

- ◆日中からお酒を飲む
  - ◆お酒が第一優先の生活になる
- ⇒仕事を休む、飲酒運転をする、借金をするなど



お酒を飲むことには多くの危険が隠れています。二十歳になってお酒を飲む場合は、節度ある飲み方を守り、体も心も健康な生活を送りましょう！



## 1人で悩んでいませんか？

悩んでいることや困っていることは1人で抱え込まず、担任の先生や保健室の先生、スクールカウンセラーの先生などに相談しましょう。あなたの味方は必ずいます。

～保護者の皆様へ～

保健所では、飲酒問題に悩む家族や本人からの相談を受け付けております。ご相談等ありましたら下記までご連絡ください。

石巻保健所登米支所

母子・障害班：0220-22-6118

ただしお酒の量

## 適正飲酒量 を知ろう！

※女性や高齢者、少量のお酒で赤くなる人は、より少ない量（半量程度）にしましょう。

ビールなら  
中瓶1本(500ml)



ノンアルDay!  
週2日

今日は  
休肝日♪



チューハイ(7%)なら  
1缶(350ml)



焼酎(25度)なら  
0.6合(100ml)



日本酒なら  
1合(180ml)



ワインなら  
2杯弱(200ml)



お酒と健康について  
体も心も健康でいるために

二十歳未満の人の飲酒  
「**未成年者飲酒禁止法**」  
で禁止されています。  
“お酒は二十歳から”  
を必ず守りましょう！