

自分に合った飲み方を知ろう



サントリー ドリンク・スマート

<http://www.suntory.co.jp/arp/>

誰も止める人がいない。
一人暮らしの一人酒は控えめに。



SUNTORY
www.suntory.co.jp/arp/

お酒をやめられないと感じたら

自分のため、家族のため、これから先の人生のためにも、自分の飲酒習慣をしっかりと知り、不安を感じたら、まずは、かかりつけのお医者さんに相談してみましょう。



お酒をやめられないと感じたら

「今日は絶対に飲まない！」と心に誓っても、ついついお酒に手が伸びてしまう。一度飲み始めると飲みすぎてしまう。前夜の出来事を思い出せないことが度々ある。お酒を飲まないといらいらして落ち着かない。

やめたいのにやめられない…の繰り返し。

そんな風にして、お酒をやめられないと感じたら、アルコール依存症への危険信号。



自分の飲酒習慣をチェックしてみましょう

まずは、日ごろあなたがお酒とどんな風につき合っているのか、自分で認識することが大切です。ご自身の飲酒習慣について、チェックしてみましょう。

自己診断テスト①：飲酒習慣スクリーニングテスト（AUDIT）

世界保健機関（WHO）の調査研究により作成されたスクリーニングテストです。飲酒習慣をチェックしてみましょう。

自己診断テスト②：久里浜式アルコール依存症スクリーニングテスト（新KAST）

久里浜医療センターによって作られた日本人向けのアルコール依存症のスクリーニングテストです



専門機関に相談を

お酒をやめられないと不安を感じたら、まずはかかりつけのお医者さんに相談してみましょう。

アルコール依存症は、意志の弱い人がなるのではなく、お酒を飲む人なら誰でも発病の可能性がある病気であり、回復可能な病気です。

アルコール依存症の治療法は断酒が最も効果的といわれていますが、自分だけの力でお酒をやめるのは非常に困難です。早期に適切な治療を受けることが重要です。

アルコール依存症について気になる方は、都道府県の精神保健福祉センターや保健所などで無料相談を受け付けていますので、ぜひ利用してみてください。

各都道府県・政令指定都市の精神保健福祉センター

※地域住民の精神的健康の保持促進や精神障害の予防、社会復帰の促進のための援助を行うセンター。
地域によってはデイケア機能もあり、リハビリステーション活動も行なっています。

各地の保健所

依存症拠点機関事業