

生活習慣(飲酒)・こころの健康の相談

お住まいの地域の市役所や役場にご相談ください。

こころの健康・依存症の相談

長崎こども・女性・障害者支援センター(県内全域)	095-846-5115
長崎市保健所(長崎市)	095-829-1153
佐世保市障がい福祉課(佐世保市)	0956-24-1111
西彼保健所(西海市・西彼杵郡)	095-856-5159
県央保健所(諫早市・大村市・東彼杵郡)	0957-26-3306
県南保健所(島原市・雲仙市・南島原市)	0957-62-3289
県北保健所(平戸市・松浦市・佐々町)	0950-57-3933
五島保健所(五島市)	0959-72-3125
上五島保健所(小値賀町・新上五島町)	0959-42-1121
壱岐保健所(壱岐市)	0920-47-0260
対馬保健所(対馬市)	0920-52-0166
こころとこころのほっとライン @ながさき(SNS相談窓口)	

アルコール健康障害専門医療機関・治療拠点機関

(医)見松会 あきやま病院 (諫早市目代町737-1)	0957-22-2370
(医)清潮会 三和中央病院 (長崎市布巻町165-1)	095-898-7511

自助グループ

公益社団法人全日本断酒連盟	03-3863-1600 
長崎県断酒連合会 (各地で例会を開催)	詳細はHPをご覧ください。 
AA(AA九州・沖縄セントラルオフィス(KOCO))	099-248-0057 
NPO法人 アラノン・ジャパン	045-642-8777 

アルコール依存症相談窓口・回復施設

長崎ダルク	095-848-3422
長崎ダルク 眼鏡橋相談室	095-824-3433
長崎ダルク させば相談室	0956-59-7822 ※開所日:月曜日~水曜日 ※開所時間:10:00~17:00

お金・法律などの相談

法テラス長崎	0503383-5515
法テラスサポートダイヤル (全国版)	0570-078374
長崎県弁護士会	095-824-3903
長崎県司法書士会	095-823-4895
長崎県消費生活センター	095-824-0999

※本資料は依存症対策全国センター作成「[お酒との上手な付き合い方: Ultra-BI](#)」を参考に作成しております。

アルコールの問題で お困りの方へ

～ひとりで悩まず相談してみませんか?～


この資料は令和5年度 県央保健所管内 地域連携によるアルコール依存症
早期発見・早期対応・継続支援モデル事業の一環で作成しました。

作成:長崎県障害福祉課
協力機関:あきやま病院(アルコール健康障害治療拠点機関)、
長崎こども・女性・障害者支援センター、県央保健所

自分の飲酒量を確認してみよう!

食事に「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも「ドリンク」という共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるか分かりやすくなります。

○「ドリンク」換算表

	ビール	日本酒	チューハイ	焼酎	ワイン	ウイスキー
お酒の種類	500ml 	1合 	350ml 	1合 	グラス1杯 	ダブル1杯 
度数	5%	15%	7%	30%	12%	40%
ドリンク数	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	4 ドリンク	1 ドリンク	2 ドリンク

※換算表に記載されていない、アルコールの純アルコール量(g)を求める場合は下記により求めることができます。

$$\text{酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \div 100 \times 0.8$$

あなたの飲み方は何信号?

○飲酒量「ドリンク」の目安(1日あたり)

適度な飲酒量

男性2ドリンク以下、女性1ドリンク以下は、青信号。休肝日を週に3日以上つくるなど、このまま量が増えないようにしてください。

生活習慣病のリスクを高める量

男性4ドリンク以上、女性2ドリンク以上は、黄信号。糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。

多量飲酒

男女とも6ドリンク以上は、赤信号。このままでは、肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。

このようなことを心配したことはありませんか?

- ①自分の思いに反して、お酒を飲み始めると止められなくなり、予定より長い時間たくさんのお酒を飲んでしまう。
- ②お酒の量を減らしたり、やめたりすると、手が震える、汗をかく、眠れない、不安になる。
- ③お酒を飲むために、仕事や人づき合い、趣味など大切な事をあきらめたり、機会が減っている。
- ④お酒の飲みすぎで身体を壊したり、病気と言われながらもお酒を飲み続けてしまう。



依存症の7つの特徴

1 意志や性格の問題ではない

「意志や精神力」ではコントロールできない、「**脳の機能障害**」です。

2 誰でもなり得る病気

寂しさ・怒り・行き詰まりなどのちょっとした“心の隙間”に入り込み、埋めてくれます。

3 回復可能な病気

快感と関係する脳の回路に異常をきたす病気ですが、**回復可能です**。

4 進行性の病気

徐々に**コントロール不可能**になり、放置していると確実に進行します。

5 否認の病気

現実と直面することは非常に苦痛です。依存症の人は「やめようと思えばいつでもやめられる」、「自分は病気ではない」と考え、**なかなか認めようとしません**。

6 性格が変化する

嗜癖行動にはまった結果、**お金をつぎ込み、周囲の人に嘘をつき、自分勝手な信頼を裏切る行為を繰り返す**ことがあります。止め続けることで本来の自分を取り戻すことができます。

7 人を巻き込む病気

家族など周囲の人々への影響は大きく、慢性的なストレス状態におかれます。次第に不健康な考え方や行動パターンに陥ります。

依存症から回復するには?

依存症は回復可能な病気です。
ひとりで抱え込んでいませんか?

本人

①自助グループに参加

同じ問題を抱える仲間の集まりです。**仲間同士の支え合い**によって回復している人はたくさんいます。

②専門医療機関等への通院

専門医師、スタッフによる**治療を受けることが有効**です。必要に応じて、お薬が処方されます。

家族

①自助グループや家族教室に参加

本人への**適切な対応方法**が学べます。
家族自身の健康を取り戻しましょう。

ひとりで悩まず相談
してみませんか?



県内の自助グループに関するお問い合わせ
長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター

精神保健福祉班

電話:095-846-5115

長崎県セルフヘルプグループ

検索