



# アルコール依存症は脳の病気!!

「オレは病気ではない!」と言い張り、飲酒をいつでもやめられると思っている人が増えています。アルコール依存症は飲酒をコントロールできなくなる脳の病気です。「やめられないのは意思が弱いから、性格の問題だ」は誤解です。

また、否認の病気とも言われ、かかわり方が難しい病気とされています。まず、回復にはご家族が依存症の仕組みや対応の仕方について仲間同士で勉強して、ご家族が元気になっていくことが必要です。

治療必要なアルコール依存症

109万人

アルコール依存症と予備群

294万人

多量飲酒者 980万人  
(純アルコール60g以上)

\* 厚生労働省研究班 2013.07調査

ほぼ茨城県民と同数です!



多量飲酒って?  
→純アルコール量60g以上を摂取すること  
【純アルコール量計算式】  
量(ml)×度数(%)×0.8  
5%の500ml缶  
3本飲むと60g  
これが多量飲酒!



イネーブリングという「世話やき」「肩代わり」「尻拭い」行為がアルコール依存症を悪化させます。ご家族がこのメカニズムを理解することが、回復には大切です。

ぜひ最寄りの保健所への相談、当センター家族教室での勉強、断酒会などの自助グループへの参加をお勧めします。

