

# アルコール 問題

「どこに相談したらいいのかわからない・・・」  
と悩んでいませんか？

解決に向けてあなたと一緒に考える  
場所、安心して話せる場所があります。

～ ひとりで悩まず、まずはご相談ください ～



## 【杵藤保健福祉事務所】

TEL 0954-22-2105

FAX 0954-22-4573

(令和6年11月作成)

適量のアルコールは血行促進やリラックス効果  
がありますが、その反面、身体や心にいろい  
ろな影響があることが知られています。

### <このような飲み方の場合は要注意!!>

- ◆ 酔って、何らかの不始末や迷惑行為、事故や  
トラブルなどの「問題」を起こしたことがある
- ◆ 一度飲み始めると歯止めがきかなくなる
- ◆ 飲酒のせいで身体に何らかの異常や病気が現れ  
てくる。

## アルコール依存症とは…

### 飲酒を自分でコントロールできなくなること

- アルコール依存症は、飲酒によって問題が発生  
しているのに、自分ではどうにも止められず、  
健康や社会生活に支障をきたしてしまう「病気」  
です。
- お酒好きとの境界線は、「飲む量や時間をコン  
トロールできるか」「飲酒を控えるべき状況で  
控えることができるか」です。

### ◇公的な相談機関◇

ご本人やご家族等からのアルコール問題に関する  
相談をお受けしています。

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

相談機関	時間
<b>杵藤保健福祉事務所</b> 〒843-0024 武雄市武雄町大字昭和 265 ・相談電話：0954-22-2105 ・来所相談（要予約） 精神科医師・精神保健福祉センター 依存症相談員・保健師が対応します	平日 9:00 ～
<b>佐賀県精神保健福祉センター</b> 〒845-0001 小城市小城町 178-9 ・相談電話：0952-73-5060 ・来所相談（要予約） 精神科医師・心理判定員・保健師が 対応します。	16:45

### 節度ある適度な飲酒とはどのぐらい？

～1日当たりの量 ( ) はアルコール度数～

**成人男性** ビール(5%) 250～500ml  
もしくは、日本酒(15%) 0.5～1合

**成人女性** ビール(5%) 250ml  
もしくは、日本酒(15%) 0.5合

※飲酒習慣のない方にこの量の飲酒を推奨するわけではありません  
厚生労働省「健康日本 21(第2次)の推進に関する参考資料」より

### 問題になる飲酒～こんな症状ありませんか？

飲酒量や時間の  
コントロールが難しい

同じ量では酔えず、  
飲酒量が増えていく

気晴らしを  
お酒に頼る

酒を控えると調子が  
悪くなる  
(手の震え、発汗、  
イライラ、不眠等)

良くないと  
分かっていても  
飲んでしまう

飲酒以外に関心が  
持てない

約3分間で「お酒の飲み方」の  
振り返りができる飲酒チェックツール!!

「SNAPPY-CAT」

WHO 世界戦略をふまえたアルコールの  
有害使用対策に関する総合的研究



## アルコール依存症の治療や 相談窓口の紹介

※要予約・まずはお電話でお尋ねください！

### <依存症治療拠点機関>

#### 肥前精神医療センター

神埼郡吉野ヶ里町三津160

TEL:0952-52-3231(依存症相談室)

### <依存症専門医療機関>(アルコール健康障害)

#### 園田病院

武雄市武雄武雄3648-1  
TEL:0954-23-3188

#### 虹と海のホスピタル

唐津市原842-1  
TEL:0955-77-0711

### <節酒外来>

#### NHO佐賀病院

佐賀市日の出1丁目  
20-1  
TEL:0952-30-7141

※主治医の紹介状が必要

#### 佐賀県医療センター好生館

佐賀市嘉瀬町中原400  
TEL:0952-24-2171

※主治医の紹介状が必要

#### ひまわりクリニック

小城市三日月町堀江  
305  
TEL:0952-97-4810

#### ロコメディカル江口病院

小城市三日月町金田  
1178-1  
TEL:0952-73-3083

## 佐賀県精神保健福祉センター 主催

### 依存症本人のためのグループプログラム (SMARPPプログラム)

<会場> 佐賀県精神保健福祉センター

<日時> 毎月第1・3木曜日 13:30~15:30

<申し込み> 予約不要

(初めての参加の場合、事前相談が必要です。  
右横の問い合わせ先までご連絡ください。)

※秘密は守られますので、安心してご参加ください

#### 【プログラム内容】

回	テーマ
1	なぜアルコールや薬物をやめないといけないの？
2	引き金と欲求、あなたのまわりにある引き金について
3	薬物・アルコールのある生活からの回復段階、注意事項
4	これからの生活のスケジュールを立ててみよう
5	精神障害と薬物・アルコールについて
6	回復のために 信頼・正直さ・仲間
7	睡眠薬と抗不安薬
8	アルコールによる体の障害
9	再発を防ぐには・再発の正当化
10	性の問題と休日の過ごし方
11	あなたを傷つける人間関係
12	強くなるより賢くなれ



## 県内の自助グループ

自助グループは、アルコール問題を抱える仲間や家族等との交流を通して、依存症からの回復を支えあう場所です。一度、参加してみませんか？

### 鹿島断酒会

<ミーティング会場>

鹿島市民プラザ 「かたらい」

(鹿島市大字高津原4326番地1)

第3水曜日 19:30~

~どなたでもお気軽にご参加ください~

<問い合わせ先> 鹿島断酒会 090-9497-2119  
(坂井さん)

### AA わかくすグループ

<ミーティング会場>

武雄市北方公民館 1階 和室

(武雄北方町大字大崎2217)

毎週木曜日 19:00~20:00 (祝日は休み)

<問い合わせ先>

AA九州・沖縄セントラルオフィス

TEL:099-248-0057

(月~金) 10:00~16:00

### アルコール問題で悩む 家族のための家族教室

<会場> 佐賀県精神保健福祉センター

<日時> 毎月第3水曜日 14:00~16:00

<参加> 匿名参加・参加費無料

<申し込み> 予約不要

(初めての参加の場合、事前相談が必要です。  
下記の問い合わせ先までご連絡ください。)

※秘密は守られますので、安心してご参加ください

#### 【プログラム内容】

回	テーマ
1	クラフトプログラムとは 目標設定をしよう
2	依存症について
3	家族の対応について
4	あなた自身の生活を豊かにする治療を勧める
5	危険な場面を察知する
6	依存症からの回復と社会資源(当事者メッセージ)

<問い合わせ先>

佐賀県精神保健福祉センター

住所:小城市小城町178-9

TEL:0952-73-5060 (相談・指導担当)