

アルコールの怖さ知ってますか？

前回につづき、
アルコールについて
お伝えします！

アルコール依存症について

CAGEテスト（アルコール依存症のスクリーニングテストのひとつ）

- ① 今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか
- ② 今までに、飲酒を批判されて腹が立ったり、苛立ったりしたことがありますか
- ③ 今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪意識を持ったことがありますか
- ④ 今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか

2項目以上「はい」でアルコール依存症の疑いがある

アルコール依存症は、誰にでも起こる可能性がある病気です。

- ◆ お酒が切れたときの**離脱症状**：手や舌の震え・発汗・嘔気、幻覚（例：実際にいないゴキブリが見える）・・・
- ◆ 精神的な依存症状：朝酒の習慣化、隠れて飲酒、飲んでいけない場所での飲酒・・・



治療と対応まとめ

- ① **原則は断酒**
- ② 抗酒剤
薬の作用で飲酒の欲求を抑えます
- ③ その他
断酒と並行して肝臓などの治療が必要な場合もあります

- 自分にとっての適量を知る
- 肝臓には適度な休みを与える
- 肝障害が軽いうちに節酒・禁酒で対処する



自分にとっての
適量を知り、
楽しくお酒を
飲みましょう！

- ◆ 職場で飲酒が原因による**無断欠勤**などの問題を繰り返す場合

↓
アルコール依存症を疑ったら…
仕事上の問題について
上司と本人と話した上で
産業医や医療機関への相談につなげる