**大きな災害を体験すると、災害のショックやストレスのために、お酒の量が増すことがあります**。眠るために飲むお酒の量が増えていませんか？　不安な気持ちを紛らわせたり、疲れを癒すためについついお酒を飲んでいませんか？

**アルコール飲料を大量に飲み続けると脳に変化**が起こり、飲酒をコントロールできなくなります。これが、「アルコール依存症」という病気です。



**アルコールの問題**

* ストレスにより飲酒量が増えます。
* 睡眠の質が悪くなります。
* アルコールはうつ病との結びつきが深く、自殺の危険性も高まります。

**アルコール依存症になると・・・**

* 今日だけは飲むのをやめよう・・・ができない
* 少しだけ・・・のつもりがとことん飲んでしまう
* 隠れ酒をする
* 大事な用件や約束事よりも飲酒を優先させる
* 身体の病気や家庭・社会生活に問題が起きているのにやめられない
* 酒がないとイライラ、不眠、発熱、震えなどの不快症状がおこる

**アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう！　　　(ＣＡＧＥ)**

**□**あなたは今までに、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？

**□**あなたは今までに、飲酒を批判され腹がたったり苛立ったことがありますか？

**□**あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感をもったことがありますか？

**□**あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

**※判定方法：２項目以上にチェックが入るようでしたら、アルコール依存症の疑いがあります。**

* 依存症になると自力で**断酒し、回復**していくことが難しくなります。

**早めに専門機関に相談しましょう。**

**依存症にならないためのお酒とのつきあい方**

* 飲まない日を作って、肝臓を休ませましょう。週に２日は休肝日を。
* 自分のペースでゆっくりと食べながら飲みましょう。
* 自分の適量にとどめましょう。
* アルコール度の高いものは、薄めて飲むなど工夫しましょう。
* 薬といっしょに飲まないようにしましょう。
* 気になることがあれば、気軽に相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。

**あなたの相談先**

* 医療機関、福祉保健所・市町村の保健師などに相談しましょう。