

お酒の付き合い方や減酒のための薬物療法、 家族のみの相談などにも柔軟に対応しています。

岡山市相談拠点

岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山市北区鹿田町1丁目1番1号
TEL: 086-803-1273
FAX: 086-803-1772



岡山駅から市役所筋を南へ徒歩20分
「市役所前」バス停下車

岡山県相談拠点

岡山県精神保健福祉センター

〒700-0985 岡山市北区厚生町3丁目3番1号
TEL: 086-201-0850
FAX: 086-201-0851



岡山駅から南西に徒歩30分
「光生病院前」「厚生町商工会議所前」バス停下車

治療拠点/専門医療

岡山県精神科医療センター

〒700-0915 岡山市北区鹿田本町3-16
代表: 086-225-3821
連携室 TEL: 086-225-3833
連室室 FAX: 086-225-3855
岡山駅から市役所筋を南へ徒歩20分
「市役所前」「精神科医療センター西」バス停下車



専門医療

林道倫精神科神経科病院

〒703-8520 岡山市中区浜472
TEL: 086-272-8811
FAX: 086-273-9944



岡山駅から車で約10分
「宇野団地入口」「林病院入口」バス停下車

専門医療

慈圭病院

〒702-8508 岡山市南区浦安本町100-2
TEL: 086-262-1191
FAX: 086-262-4448



岡山駅から車で約25分
「慈圭病院」バス停下車

専門医療

希望ヶ丘ホスピタル

〒708-0052 津山市田町115
TEL: 0868-22-3158
FAX: 0868-22-3150



津山駅から車で約10分
「希望ヶ丘前」バス停下車

専門医療

積善病院

〒708-0883 津山市一方140
TEL: 0868-22-3166
FAX: 0868-22-6527



津山駅から車で約10分
津山口駅より徒歩約5分

専門医療

ももの里病院

〒714-0021 笠岡市園井2263
代表: 0865-62-5321
新規予約 TEL: 0865-62-5606



笠岡駅または里庄駅から車で約10分
「今井小学校前」バス停下車

依存症治療への不安と同時に精神科病院への受診に不安を持つ場合があります。以前は「断酒しか方法がない」と言われていましたが、現在はアルコール問題が軽度の方には「お酒を減らすことから相談できる」ようになりました。

1人で悩まず、相談機関ならびに専門医療機関にお気軽にご相談ください。

肝機能障害や高血圧・脳出血の原因の一つに **飲酒** があります
健康な生活を送るため、お酒との付き合い方を考えてみましょう

おいしいお酒 飲めてますか？



監修：岡山県精神科医療センター 医師 橋本 望

体の不調はお酒のせいかもしれません

肝機能異常の指標として、 γ -GTPが100IU/Lを超える人は
飲酒習慣の見直しが必要です。

喉・食道

口腔がん
喉頭がん
食道がん

肝臓

脂肪肝
アルコール性肝炎
肝硬変
肝臓がん

大腸

大腸がん
(結腸/直腸がん)

脳・神経

認知症
末梢神経障害
けいれん発作
睡眠障害

心血管系

高血圧・不整脈
虚血性心疾患
心筋症

膵臓

糖尿病
膵炎
膵がん

その他 急性アルコール中毒・筋力低下・胎児性アルコール症候群・乳がん

飲酒量の目安

1日あたりの飲酒量が、下記の量を超えると、
生活習慣病のリスクが高まると言われています。



男性：純アルコール量40g

例1：ビール（5%）……………500ml缶 2本
例2：缶チューハイ（7%）……………350ml缶 2本
例3：日本酒（15%）……………2合
例4：焼酎（25%）……………200ml（グラス1杯）



女性や高齢者：純アルコール量20g

例1：ビール（5%）……………500ml缶 1本
例2：缶チューハイ（7%）……………350ml缶 1本
例3：日本酒（15%）……………1合
例4：焼酎（25%）……………100ml（グラス1/2杯）

普段飲んでいるお酒の純アルコール量を計算してみましょう。

純アルコール量＝飲酒量（ml）×アルコール度数（%）÷100×0.8（アルコール比重）

お酒を減らすひと工夫

お酒の合間に水をはさむ。



ノンアル飲料も
うまく使ってね

何をどれだけ飲んだか
記録をつける。



飲酒日記アプリ
もあるよ！

たくさん飲む人と
一緒に飲むのを避ける。



3分で
できる

便利なアプリでもっと工夫できる

「SNAPPY-CAT 飲酒チェックツール」を利用すると、
お酒の飲み方や適性な飲酒量が簡単に分かります。

<https://snappy.udb.jp/> スナッピーキャット 検索



お酒をうまく減らせない場合は アルコール依存症の可能性もあります

WHO（世界保健機関）のガイドラインでは
3つ以上に当てはまる場合に
依存症と診断されます

- ① 飲酒したい欲求がとて強くわきおこる
- ② 飲酒のタイミングや飲酒量をコントロールできない
- ③ お酒が切れたら不快な症状がでる
- ④ 以前より強いお酒や多い量でないと酔えなくなった
- ⑤ 酔っている時間が長くて他のことができなくなった
- ⑥ 心身に有害な結果が起きていても飲んでしまう



依存症は、脳の情報伝達に異常をきたす
「脳の病気」です。病院での薬物治療や自助
グループへの参加等により回復します。
家族だけでも先に相談すると効果的です。

まずは専門機関に相談してみましょう