

飲酒運転防止教育の 必要性

令和6年6月19日 20日 21日

医療法人優なぎ会雁の巣病院

神谷直美

医療法人優なぎ会 雁の巣病院

福岡市東区

病床数 293床

精神科・心療内科・内科・リハビリテーション科・歯科

精神科救急病棟

精神科療養病棟

アディクション・ストレス治療病棟

内科・心身ヘルスケア病棟

平成24年～

福岡県飲酒運転撲滅対策医療センター



平成18年8月25日

海の中道大橋で起きた、幼い3人の命が失われた飲酒運転事故

福岡県の飲酒運転事件

海の中道大橋での飲酒運転事故

平成18年8月25日

この事件をきっかけに

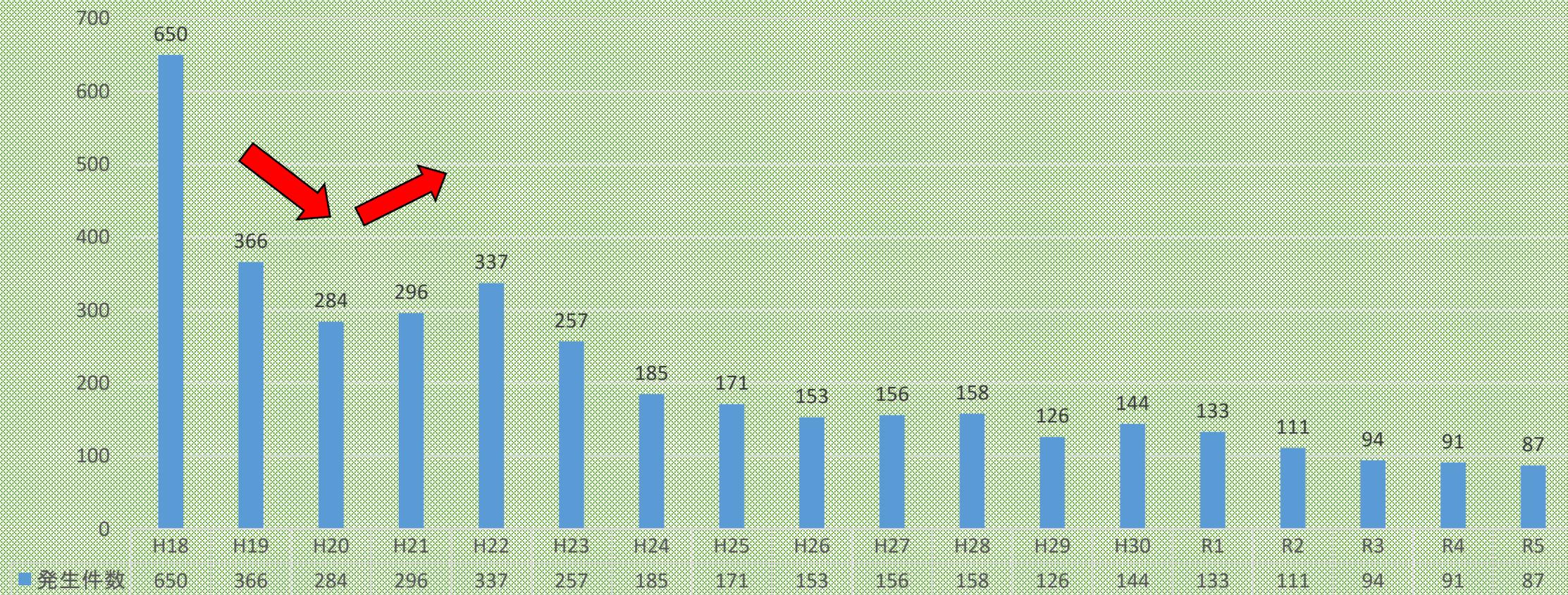
飲酒運転の罰則強化（平成19年施行）

酒酔い 懲役：3年以下⇒5年以下 または
罰金：50万円以下⇒100万円以下等

周辺者三罪の新設

「車両の提供禁止」 「酒類の提供禁止」 「同乗禁止」

福岡県の飲酒運転事故 発生状況



発生件数
全国順位

4 5 5 4 **1** 2 10 9 11 8 8 11 6 5 7 7 6 7

福岡県の飲酒運転事件

粕屋町での飲酒運転事故

平成23年2月9日

この事件をきっかけに

平成23年6月福岡県議会で
「飲酒運転撲滅を宣言する決議」採択

平成24年2月
「福岡県飲酒運転撲滅運動の推進に関する条例」制定

制定の背景

このような事件があっても飲酒運転は後を絶たず

○飲酒運転の危険性と結果の重大性に対する社会的な認識の甘さ

○飲酒運転による検挙者の中には、アルコール依存症が疑われる者も多数存在

○アルコール依存症の者に対しては、啓発の効果なし

福岡県飲酒運転撲滅条例の概要

「福岡県飲酒運転撲滅活動の推進に関する条例」

平成24年2月福岡県議会に議員提出議案として上程し、
同日可決・成立

公布日：平成24年3月2日

施行日：平成24年4月1日（一部同年9月21日）

検挙者一人一人の特性に応じた適切な予防措置を講じ、
二度と飲酒運転を繰り返さないために、
飲酒運転撲滅のための施策を総合的かつ計画的に推進し、飲酒運転のない、県民が安心して暮らせる社会を実現すべく、議員立法により（飲酒運転に関する条例として）全国初の罰則付き条例が制定された。

条例の目的

(目的)

第一条

この条例は、県、市町村、関係機関及び団体が連携し、県民一丸
となって飲酒運転撲滅運動を推進するため必要な事項を定めることにより、飲酒運転は絶対しない、させない、許さない、そして見逃さないという県民意識及び社会風土を定着させ、もって県民の生命と安全を守ることを目的とする。

福岡県飲酒運転撲滅条例の概要

(1) 県民の責務

- ①車の運転に関するもの
- ②家族や知人に関するもの
- ③通報に関するもの
- ④飲酒運転違反に関するもの

県民の責務

①車の運転に関するもの

アルコールの影響がなくなるまで、
いかなる理由があっても車を運転してはならない

(自転車も「車両」です)

県民の責務

②家族や知人に関するもの

家族や知人が飲酒運転を行う恐れがあるときは、声かけ、確認、注意等をし、飲酒運転の防止に努めなければならない。

飲酒運転相談窓口

専用相談電話 092-609-9110

来所 医療法人優なぎ会雁の巣病院（電話予約が必要）

対象 飲酒運転違反者やその家族等の周囲の方

- ・ お酒がやめられず、飲酒運転をしてしまっている方
- ・ 家族等の身近な方の飲酒運転にどう対応したらいいか悩んでいる方
- ・ 飲酒運転の原因となるアルコールによる健康障がいを抱えている方

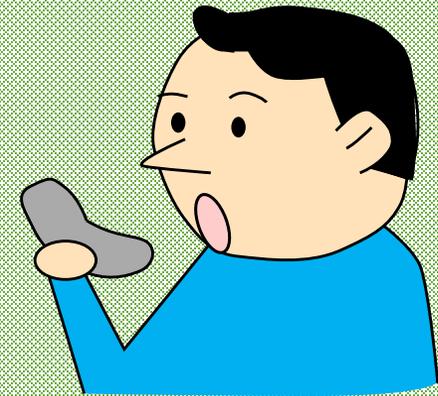
月曜日から金曜日 10時から16時（祝日、年末年始を除く）

県民の責務

③通報に関するもの

すべて県民は、飲酒運転を見かけた際は必ず110番通報しなければならない。

(令和2年改正で義務化)



通報は県民の責務です



県警110番です。事件ですか？事故ですか？通報ですか？

青信号で発進しない車があるので、
飲酒運転じゃないかと思って…。
場所は国道3号〇〇交差点です。
車は白色の〇〇タ 〇〇〇スで
ナンバーは「福岡〇〇ち〇〇〇〇〇」です



これくらいの内容
で十分です!!



県民の責務

④飲酒運転違反に関するもの

項目	内容
警告※（1回目）	飲酒行動に関する指導を受けるよう努めなければならない。
検挙（1回目）または 警告（2回目）	アルコール依存症に関する診察または飲酒行動に関する指導を受けなければならない。
5年以内に再び検挙か警告 （検挙2回、検挙＋警告、 警告＋検挙）	アルコール依存症に関する受診が命じられる。 （命令に従わない場合は5万円以下の過料）

※呼気中のアルコール濃度が基準値（0.15mg/L）未満

飲酒運転はなぜなくなるならない？

飲酒運転の背景

- 日本の「酒」文化

 - 「一杯くらいなら」

- アルコールの作用・害に関する知識不足

- 「自分は大丈夫」という思い込み

 - 「これくらいなら・・・」

- 眠るための飲酒

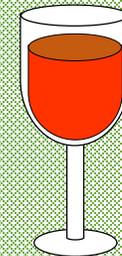
- 多量飲酒の危険

 - 3単位以上の飲酒は多量飲酒

アルコールの基礎知識

アルコールとは

- 酒の主成分として知られる「エチルアルコール」
- 麻酔薬の一種
- 依存性のある「薬物」

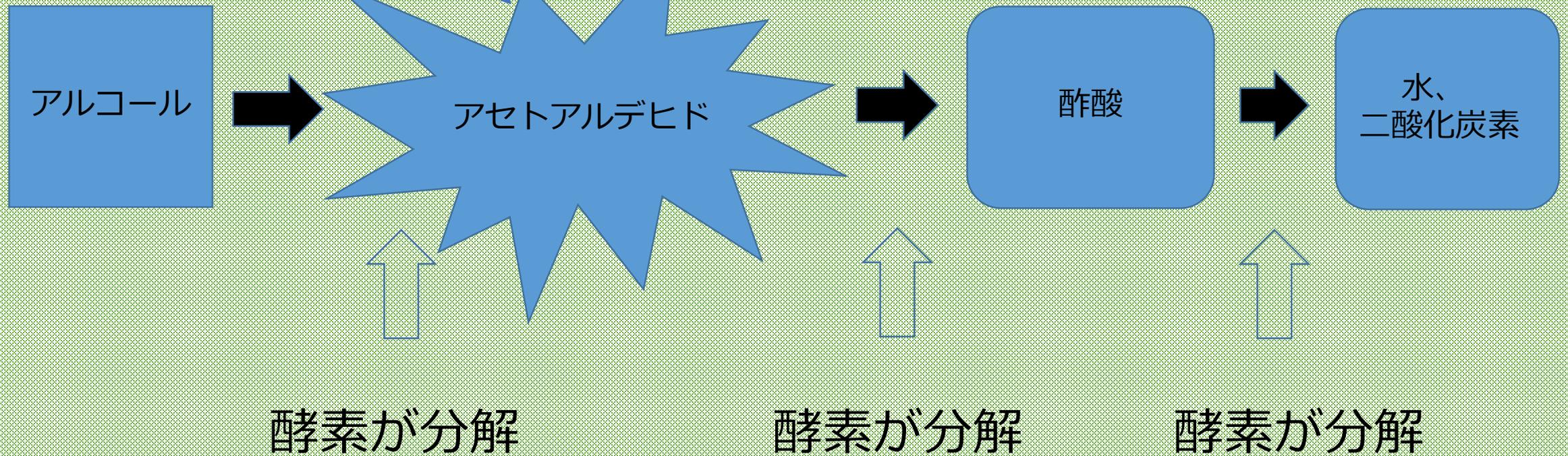


薬物と依存性について

	精神依存性	身体依存性
1. モルヒネ型 (ヘロイン、コデイン)	+++	+++
2. アルコール・バルビツレート型 (アルコール、抗不安薬)	++	+++
3. コカイン型 (コカイン)	+++	—
4. 大麻型 (マリファナ、ハシッシュ)	+++	—
5. 覚せい剤 (アンフェタミン)	+++	—
6. 幻覚剤型 (LSD-25)	+	—
7. 有機溶剤型 (トルエン、アセトン)	+	—

肝臓でのアルコール処理プロセス

猛毒・発がん性
頭痛や吐き気を引き起こす



「飲める」人 「飲めない」人

▶▶ ぜんぜん飲めない族

とても弱い 少し飲むと赤くなる人



約1割

▶▶ ほんとは飲めない族

弱くて少ししか飲めない



3~4割

▶▶ 飲みすぎ注意の危ない族

飲んでも顔が赤くならない人



5~6割

「飲める」人 「飲めない」人

飲めない人に酒の無理強いをしない

- 飲めないのは体質です。飲みたくても体が受けつけません。
- それでも勧めるのは「アルコールハラメント」です。
- 飲めない人は「堂々と飲まない」でいいのです。



飲める人ほど危険です

酒に強い人の方が危険です。

飲める体質であることを自覚して、飲むときは適正な量を楽しんで飲みましょう。

体質を知る

アルコールパッチテスト（アルコール体質判定テスト）

- ①70%のエタノールに浸したガーゼを上腕（皮膚の柔らかい部分）に7分間貼る。
- ②7分後にはがして、皮膚の色の変化を確認
- ③再度10分後にはがして、皮膚の変化を確認

判定

赤くなる・・・アルコール分解酵素が少ない⇒飲めない体質
無理に飲ませない

ほんのり赤くなる・・・アルコール分解酵素が働きにくい⇒ほんとうは
飲めない体質
練習して飲めるようになろう、と思っても強くならない

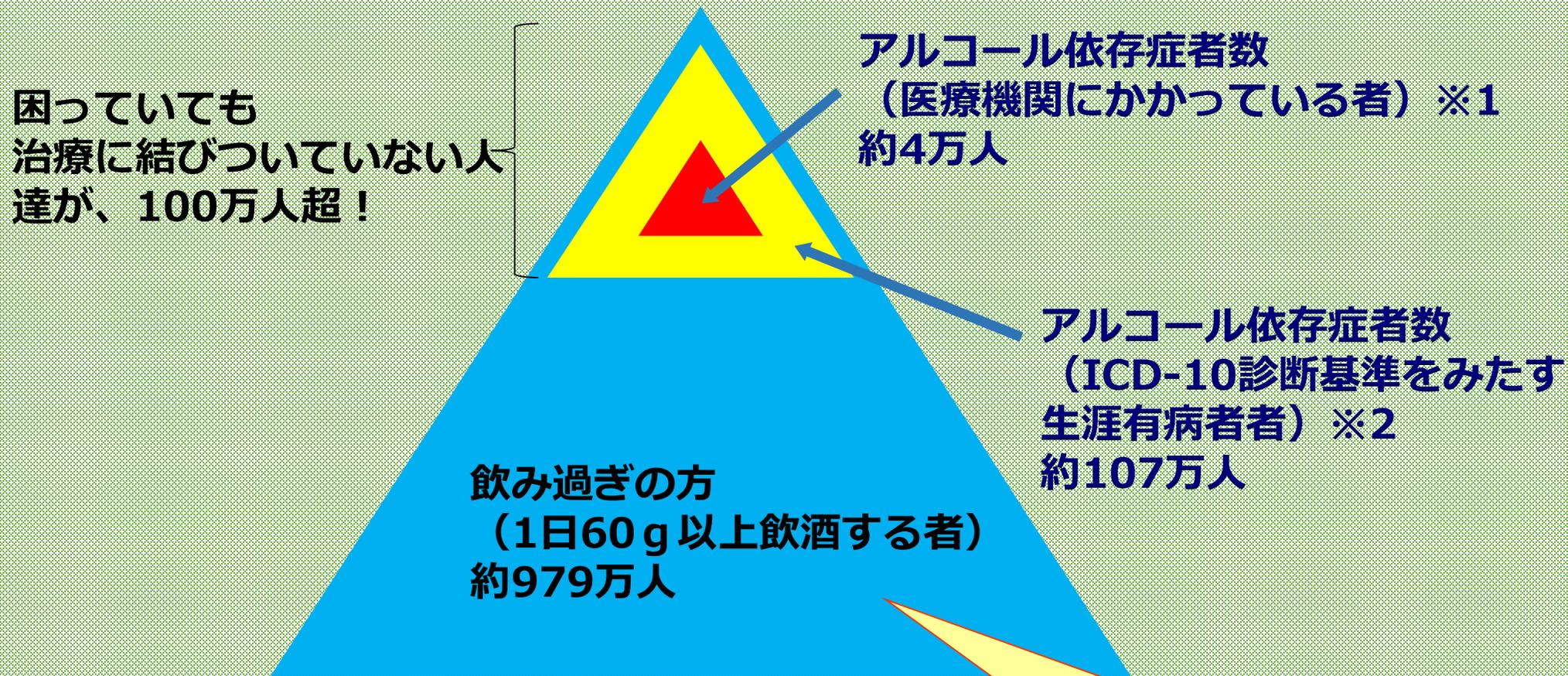
変色しない・・・アルコール分解酵素が多い⇒飲める体質
飲めるため、たくさん飲むとその分身体への負担が
大きくなる

日本の飲酒問題の現状

(厚生労働省研究班調べ 2013)



現在受診しているアルコール依存症者は「氷山のほんの一角」



依存症ではないが、問題のある飲み方である。早期に介入して1次予防したい。

※1 「厚労省患者調査」2011年、

※2 樋口進 他「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」2014年、より引用

アルコールのグラム数

アルコールグラム (g) 数 = アルコール量 × アルコール濃度 × アルコール比重
(純アルコールの量) (0.8)



ビール500m l の場合

$$500\text{m l} \times 0.05 \text{ (5\%)} \times 0.8 = 20\text{ g}$$

飲酒量の単位

- 10 g の純アルコールを含む飲料：1ドリンク
- 20 g の純アルコールを含む飲料：2ドリンク

- 2ドリンクを1単位

- ビール500m l は2ドリンク 1単位

2ドリンク (純アルコール20g) 1単位を含む量

ビールの場合 500ml缶 1本



日本酒の場合 1合



焼酎 (25度) の場合 0.5合



ウイスキーの場合 ダブル 1杯



日本の飲酒問題の現状

(厚生労働省研究班調べ 2013)

成人飲酒者

8428万人

リスクの高い
飲酒者

1039万人

(男性40g以上 女性20g以上)

ビールの場合 500ml缶
2本以上
日本酒の場合 2合以上

4ドリンク

多量飲酒者

980万人

(飲酒時に60g以上)

ビールの場合 500ml缶
3本以上
日本酒の場合 3合以上

6ドリンク

アルコール
依存症者

109万人

アルコールグラム (g) 数と分解速度

①アルコールグラム (g) 数

$$= \text{アルコール量} \times \text{アルコール濃度} \times \text{アルコール比重 (0.8)}$$

【例】 ①ビール500ml の場合

$$500\text{ml} \times 0.05 (5\%) \times 0.8 = 20\text{g}$$

②アルコール分解は…体重1kgにつき1時間に0.1gの分解

(50Kgで5g 60Kgで6g 70Kgで7g)

《【例】》 ②体重60Kgの場合 自分の体重×0.1g = 1時間の分解量

$$60\text{kg} \times 0.1\text{g} = 6\text{g}$$

アルコール20g (ビール500ml) の分解には、

$$20\text{g} \div 6\text{g} \div 3.3\text{時間} \text{ かかる}$$

2ドリンク（1単位）の分解には 約4時間かかりますが・・・

分解能力は個人差が大きく、
同じ体重でも筋肉質の方が早く、脂肪質だと遅くなります。

体質（分解酵素の働き具合）、年齢による変化や、肝臓のくたびれ具合、その日の体調等による変動、活動時か睡眠時か（睡眠時の方が遅い）によって微妙に変化します。

例えば

宴会でビール中ジョッキ（500ml）3杯飲んで
車の中で仮眠を5時間

6ドリンク（3単位）×4～5時間＝処理時間12～15時間

帰宅途中にガードレールにぶつかり酒気帯び運転が発覚

5時間では抜けません

水分を多めにとったり
ウコンを飲むと
早く分解する？

よくある間違い

ひと眠りしたから大丈夫

睡眠中は肝臓の機能が低下し、体内のアルコール処理速度は遅くなるため、処理時間はさらに余裕を持つ必要がある

風呂やサウナで汗を流したから大丈夫

体内のアルコールの多くは、肝臓で分解されるので、汗や尿などでアルコールが抜けることはほとんどない



飲酒運転にならないために

- 飲酒するときの体調と翌朝に運転を開始する時間を考えて、アルコールが残らないように十分余裕をもって飲酒しましょう
- 運転前にアルコールが残っているかどうかは、自分だけの感覚に頼らないようにしましょう

アルコールチェッカーを利用しましょう

- アルコールが少しでも残っている場合は、絶対に自分で運転せず、家族に送ってもらったり、公共交通機関を利用するなどしましょう



「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

(厚生労働省が公表 2024年2月)

○生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日当たりの「純アルコール量」

男性 40 g 以上 女性 20 g 以上 摂取した場合と定義

○病気ごとに発症リスクが上がる飲酒量をまとめた

例：大腸がん 純アルコール量で1日20 g 以上

高血圧 少しでも摂取すると発症リスクが上がる

○健康に配慮した飲み方

- ・あらかじめ量を決めて飲む
- ・飲酒前に食事を取ったり飲酒の合間に水を飲んでアルコールをゆっくり吸収できるようにする
- ・一週間のうちで飲酒しない日を設ける

適度な飲酒量はどのくらい？

日本の成人男性の場合

1日純アルコール20 g 以下が適量とされています
(ビールの場合500ml缶1本、日本酒の場合1合)

女性や65歳以上の高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなる人は、より少ない量(半分の量)が適当であるとされています

厚生労働省 健康日本2 1

適正飲酒

1. 飲酒量：1日2ドリンクまで
2. 飲酒頻度：休肝日を週2日以上もうけること
3. 肝機能検査： γ -GTP値を2桁以内
(100未満)

ストロング系酎ハイは危険

アルコール度数9%のストロング系酎ハイ500mlには約36gのアルコールが含まれている。

1本飲んでしまうと**適正飲酒**量を超えてしまう。

厚生労働省のガイドラインの発表や、健康志向の高まりで需要が落ちてきたことを受け、企業側にも変化が。

～アルコールによっておこる病気～

脳

コルサコフ症候群
アルコール性小脳変性症
アルコール性認知症
ウェルニッケ脳症

咽頭

慢性咽頭炎
咽頭ガン

肝臓

脂肪肝
アルコール性肝炎
肝硬変症

十二指腸

十二指腸炎
十二指腸潰瘍
乳頭炎

小腸

小腸炎
不良症候群呼吸

食道

食道炎
食道ガン
食道静脈瘤
(吐血)

心臓

心筋症

胃

マロリーワイス症候群
出血性びらん
胃炎
静脈瘤胃
急性胃潰瘍

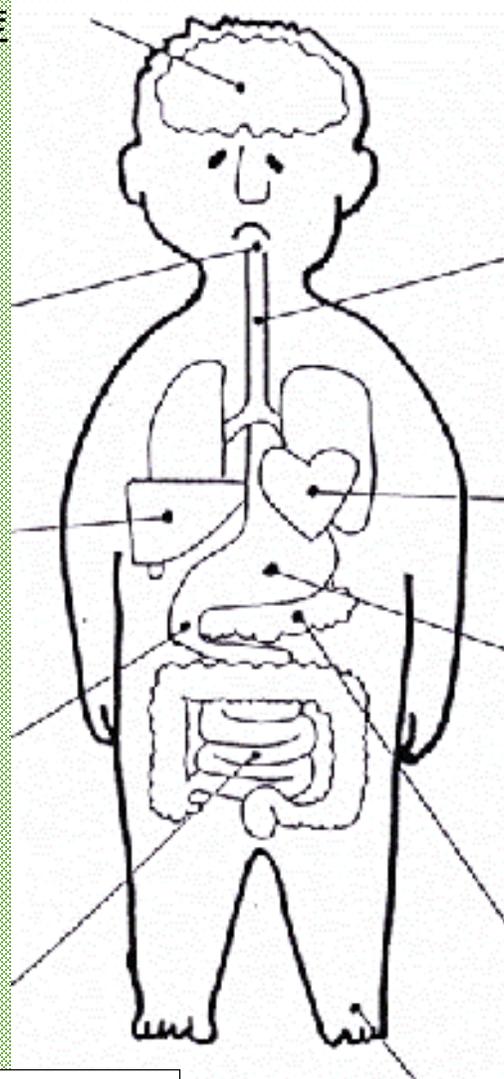
膵臓

急性膵炎
慢性膵炎

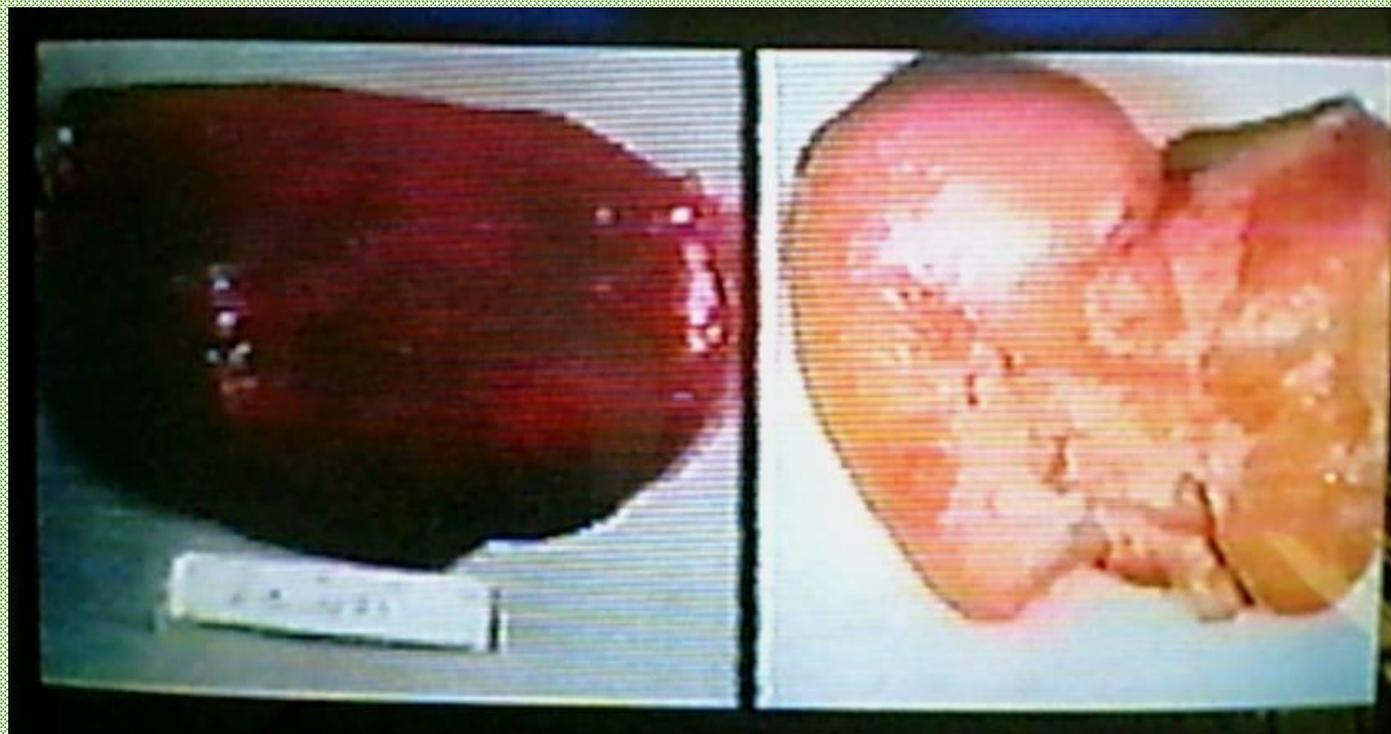
高尿酸血症

高脂血症

末梢神経炎



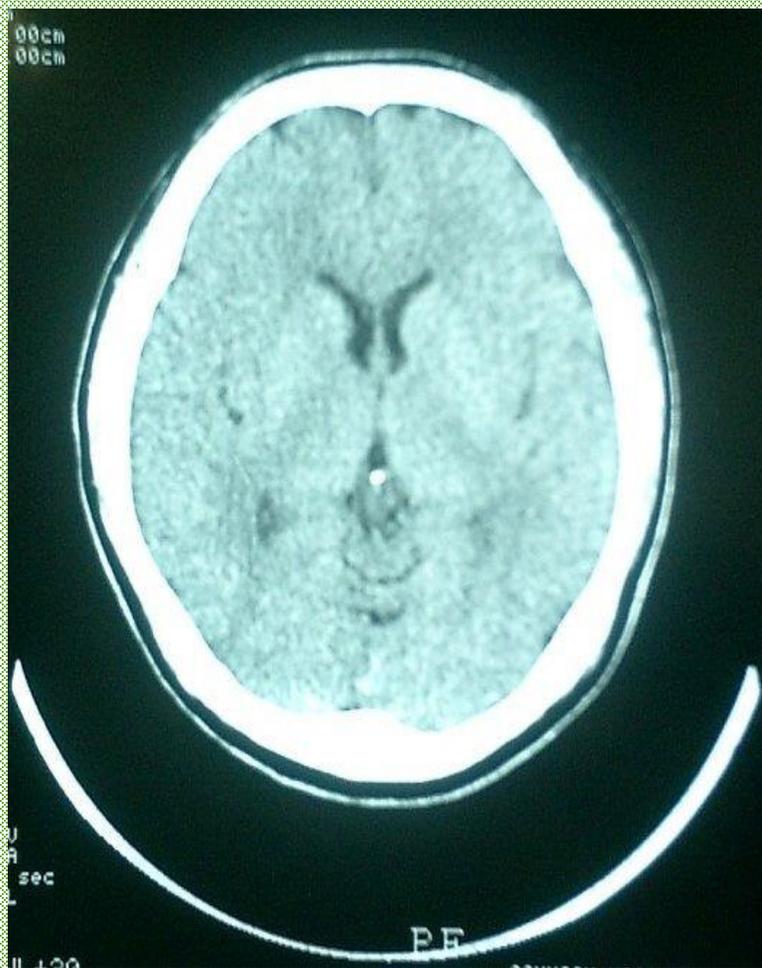
脂肪肝



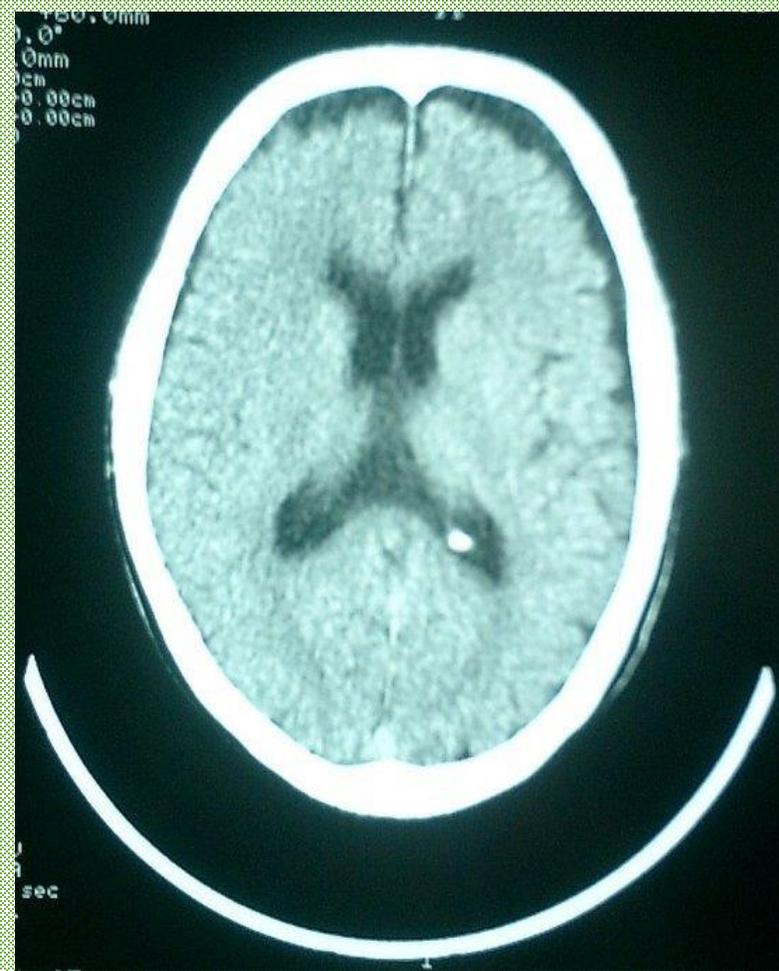
正常な肝臓

脂肪肝

アルコール性脳萎縮



正常



脳萎縮

体への影響

毎日2単位以上 飲んでいる人

- 生活習慣病になるリスクが高くなる
- 女性はその半分で高まる

毎日3単位以上 飲む人

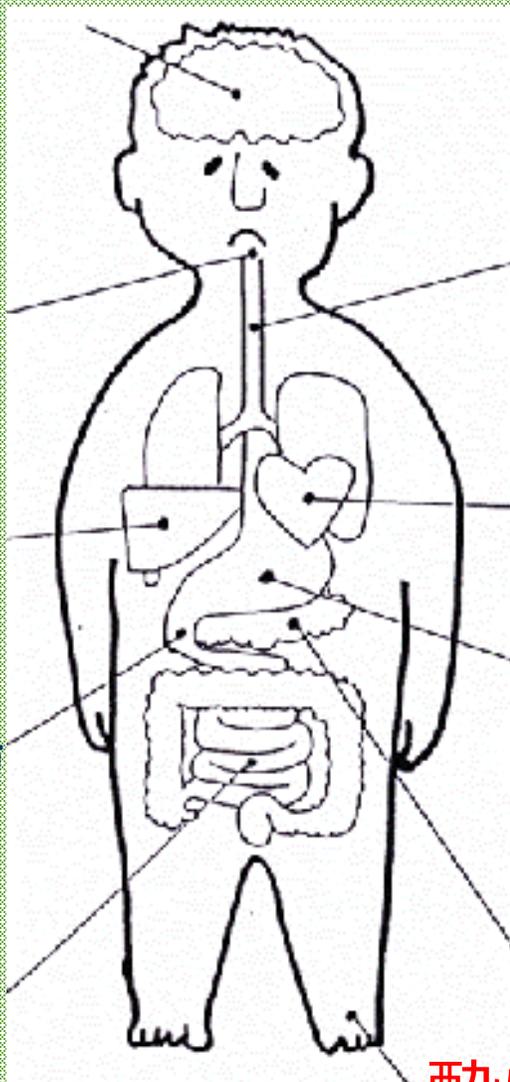
- 生活習慣病になる確率が増えるだけでなく脳出血、がん、肝硬変など命にかかわる病気のリスクが飛躍的に高くなる
- 脳の老化も進み、アルコール依存症になるおそれも高まる

時々でも3単位以上 飲む人

- 転落・転倒などの事故を起こしやすい
- 二日酔いで酒気帯びになるおそれもある

アルコールを飲むと

脳



食道

心臓

胃

食道

胃・十二指腸

肝臓

心臓

全身

全身を巡りながら
脳に到達して
神経細胞を麻痺させる

酔いのピークまでに30分から1時間かかります

「酔い」とは？

脳が麻痺している状態
正常に機能していない

→理性や自制心がなくなる

「つい飲酒運転をしてしまった」という事態が起こることも

酔いとは？

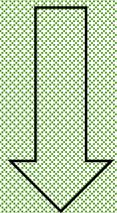
ほろ酔い → 酩酊 → 泥酔 → 昏睡

- ・陽気になる
- ・おしゃべりになる
- ・判断力がにぶる
- ・体温が上昇する
- ・脈が速くなる

- ・立つとふらつく
- ・何度も同じ話を
する
- ・気が大きくなる
- ・千鳥足
- ・ブラックアウト
が起きる

- ・嘔気、嘔吐
- ・まともに立てない
- ・意識がはっきりしない
- ・目がすわる

- ・体温が下がる
- ・ゆすっても
起きない
- ・死亡することも



自分では酔っていないと
思っているため
事故を起こしやすい

寝酒の落とし穴

日本人の3人に1人が
「不眠解消にアルコールを飲む」

習慣的な寝酒は、
本来持っている自然な睡眠パターンをこわし、
体に害を与えるだけでなく、アルコール依存症の引き金
になる。

寝酒の落とし穴

1. 本来の眠りのパターンをこわす
2. からだに大きな負担がかかる
眠っていても肝臓が分解し続けなければならない
3単位以上飲む人は飲まない人と比べて睡眠時無呼吸症候群
のリスクが3倍以上
睡眠時無呼吸症候群は日中の居眠り運転の原因にも
3. アルコール依存症への直線コースに
「飲まないと眠れない」はもうアルコール依存症が始まっている兆候

寝酒は危険な習慣！

飲酒運転は飲酒習慣と深いかかわりがある

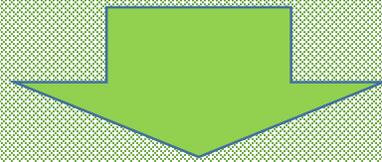
飲酒運転を防ぐには、

アルコールについての正しい知識を持つことが

欠かせません

未成年はアルコールの影響を受けやすい

- 年齢が低いほど「急性アルコール中毒」になりやすい
- 飲酒開始年齢が低いほど、アルコールの影響によってケガをしやすくなる
- 飲酒開始年齢が低いほど、アルコール依存症になる割合が高くなる
- 飲酒をすると記憶力が落ちる。特に若い人では飲酒をすると学習意欲が落ちる



子どもの頃からの教育が必要

飲酒運転防止教育

依存症予防教育が必要

アルコールについてや病気についての正しい知識
自分を守る技術

お酒（アルコール）と聞いて、 何を連想しますか？

飲む場って楽し
そう

祝い酒

違法じゃない
よね？

乾杯！

美味しそう？

パーティー！

イッキ飲み

アルコール
依存症

飲酒運転

気分が悪くな
る？

付き合い

どうして20歳までお酒を飲んだ
らいけないの？

20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律

(未成年者飲酒禁止法)

- ・ 20歳未満は飲酒してはならない。
- ・ 20歳未満の者の親は、20歳未満の飲酒を止めなければならない
- ・ 酒販売店は、20歳未満に対して酒類の販売をしてはいけない。また、年齢確認など、飲酒防止の対応をとらなければならない。
- ・ 親が20歳未満の飲酒を見過ごした場合は、科料に処せられる。また、酒販売店が20歳未満に酒類を販売した場合は、50万円以下の罰金に処せられる。

未成年に与える影響

発育・発達途上にある未成熟の心身にアルコールは悪影響を及ぼす

- ・ 脳細胞への悪影響
- ・ 性ホルモンを産出する臓器の機能抑制
- ・ 危険行動と結びつきやすい（事故、喫煙、薬物乱用など）
- ・ 急性アルコール中毒（死に至る危険性）
- ・ アルコール依存症が早期に形成

お酒の二面性

「メリット」 「デメリット」

雰囲気盛り上がる

仲良くなる

陽気になる

商談成立

リラックスする

ケンカ

事故

病気

アルコール依存症

死

みんな飲んでる
し・・・

先輩・友人から
誘われたら断り
にくい・・・

家族が勧めるから

嫌なこと忘れ
たい

眠れないから



断れない、どうしよう・・・

お酒を上手に断わるコミュニケーション行動

未成年者の飲酒は絶対にいけません。

もしも、お酒をすすめられたら、どうやって断りますか？

例

- 「いやだ」「お酒は体に良くないから」とはっきりと言う。
(短い言葉ではっきりと。)
- その場を去る。
- 「飲まない自由も尊重して！」
- (大人から誘われた時)「成人になれば飲めるので。大人になったら誘ってね。」

妊婦や胎児に与える影響

胎児性アルコール症候群（FAS）

妊娠中にアルコールを摂取した女性から生まれた子供に

- ・特徴的な顔貌（小さな目、薄い唇など）
- ・発育の遅れ
- ・中枢神経系の障害
（学習、記憶、注意力の持続、コミュニケーション、視覚・聴覚の障害など）

などの先天性異常がみられる場合がある。

アルコール依存症とは？

アルコール依存症

アルコールは**依存性のある薬物**

依存性のある薬物は、脳の中樞神経に作用して

多幸福感

陶酔感

苦痛の軽減 という作用をもたらす

その快感をまた味わいたいという気持ちが高まって繰り返しその薬物を求めるようになる⇒**精神依存**

次第に量が増えていく⇒**耐性形成**

体の中から消えるときに不快な症状が現れる⇒**身体依存**

アルコール依存症の進行プロセス

習慣飲酒が始まる

機会があるごとに飲む、酒に強くなり酒量が増える

依存症との境界線

精神依存の形成

依存症初期

身体依存の形成

依存症中期

トラブルが表面化

依存症後期

連続飲酒 日常生活が困難になる

減酒

断酒

自己チェックをやってみましょう

AUDIT

Alcohol Use Disorders
Identification Test

飲酒習慣スクリーニングテスト

AUDIT

問1：どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？

0：全く飲まない 1：月1回以下 2：月2～4回

3：週2～3回 4：週4回以上

【回答】

番

問2：飲酒時の純アルコール量は、一日平均してどのくらいですか？

0：30g未満 1：30g以上50g未満 2：50g以上70g未満

3：70g以上100g未満 4：100g以上

【回答】

番

問3：1回に純アルコール量60g以上飲むことがどれくらいの頻度でありますか？

0：なし 1：月1回未満 2：毎月

3：毎週 4：毎日又はほぼ毎日

【回答】

番

問4： 飲み始めたら飲むことを止められなくなったことが、
過去1年でどれくらいの頻度ありますか？

0：なし 1：月1回未満 2：毎月 3：毎週 4：毎日又はほぼ毎日

【回答】
 番

問5： 飲酒のせいで、通常あなたが行うことになっていることを行
なうことが出来なかったことが過去1年でどれくらいの頻度
ありますか？

0：なし 1：月1回未満 2：毎月 3：毎週 4：毎日又はほぼ毎日

【回答】
 番

問6： 深酒の後の体調を整えるために、迎え酒をしなければならな
かったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？

0：なし 1：月1回未満 2：毎月 3：毎週 4：毎日又はほぼ毎日

【回答】
 番

問7： 飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが過去1年でどれくらいの頻度ありますか？

0：なし 1：月1回未満 2：毎月 番
3：毎週 4：毎日又はほぼ毎日

問8： 飲酒翌朝に前日の行動を思い出せなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？

0：なし 1：月1回未満 2：毎月 番
3：毎週 4：毎日又はほぼ毎日

問9： あなたの飲酒により、あなた自身や他人がけがをしたことがありますか？

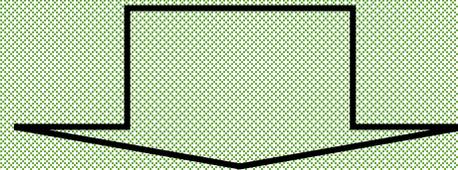
0：なし 2：1年以上前にある 番
4：過去1年以内にある

問10： 親戚、友人、医師又は健康管理に携わる方が、
あなたの飲酒について心配をしたり、飲酒を
控えるようにとあなたに勧めたことがありますか？

- 0**：なし **2**：1年以上前にある
4：過去1年以内にある

【回答】

番



【合計】

点

AUDITの判定結果

合計点	区分	アドバイス
15点以上	『アルコール依存症疑い群』 24点：アルコール依存症患者の平均点 20点：アルコール依存症を疑う 15点：アルコール性肝障害患者の平均点	アルコール依存症が疑われ、健康や、家庭・職場での生活への悪影響が心配されます。 保健所や医療機関にご相談下さい。
8点～14点以上	『危険な飲酒群』 10点：過半数が飲酒減量の忠告を受ける	現在のお酒の飲み方を続けると、将来健康や社会生活に支障を来たすおそれがあります。 減酒支援の対象
1点～7点	『危険の少ない飲酒群』 7点：50歳男性の平均点	今のところ、お酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。 適正飲酒に心がけ、お酒の量、頻度が増えないよう努めましょう。
0点	『非飲酒群』	今のところ、お酒に関する問題はないようです。

アルコール依存症とは

- 誰でもかかる可能性がある「病気」です
- 否認をともなう「病気」です
- 進行性で死に至る「病気」です
- 治癒はありませんが、回復できます
- **家族を巻き込む「病気」です**
- 回復には助けが必要です
- 一生つき合っていく病気です

アルコール関連問題

- 健康問題 : 臓器疾患（身体科病院の患者の2割以上が飲酒が原因）、離脱症状、幻覚などの精神障害、脳萎縮、うつ病、睡眠障害、認知症
- 経済問題 : 収入減少、借金、浪費
- 犯罪 : 飲酒運転、暴行、傷害、殺人
- 事故、自殺 : 転倒・転落、自殺未遂
- 家族の問題 : 家庭機能不全、暴力（DV）、家族の心身の健康問題、別居離婚、胎児,乳児への影響
- 子供の問題 : 家庭内暴力、不登校、虐待、情緒障害

アルコールは

不眠・うつ・自殺と関連があります

セロトニン仮説

脳内のセロトニンが減少すると
うつ状態になる

飲酒を続けると脳内のセロトニン
が下がってくると言われている

アルコールとうつ

「自己治療」

つらい時、誰かに相談したり、助けを求めるより、「自分の力でなんとかしようとして、その手段として飲酒する

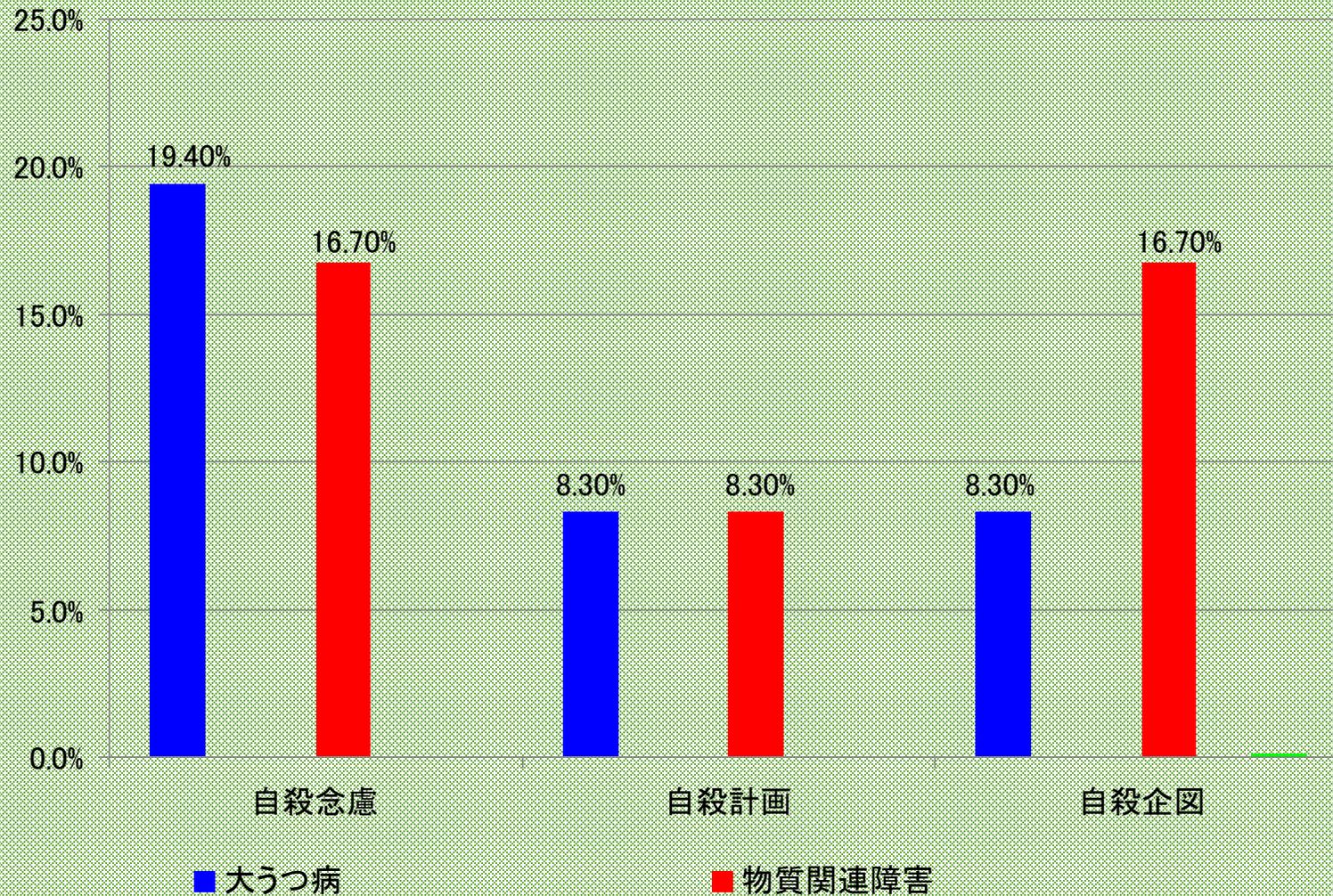
(アルコールという**薬物**を使用する)

40代から50代の男性うつ病患者の3割以上が問題飲酒をしていた
女性のうつ病患者でもアルコール問題を抱えている人の割合が高い
というデータも

うつ状態と飲酒

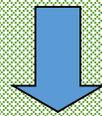
- ストレス等から逃れるための飲酒
- 長期にわたる多量飲酒がうつ病を引き起こす
- うつ病の症状である、不眠や抑うつ状態等を和らげようとして飲酒した結果、アルコール依存症になる
- アルコール依存症の人が飲酒を中止したことで生じる離脱症状の一つとしてうつ状態がみられる場合

物質使用は自殺への距離を縮める



自殺とアルコールの関係

- 自殺既遂者の23%は1年以内にアルコール問題あり
- 自殺遺体の32～37%にアルコール検出
- 救急病院受診した自殺未遂者の40%にアルコール検出
- アルコールは心理的視野狭窄を強める



「追いつめられた」ときに飲みながら物を考えるのは危険！！

アルコール依存症の家族が置かれている状況

- 知識や情報が不足している
- 偏見、誤解、否認
- 長年にわたる嗜癖問題からの日常的なストレス
- 家族全体が社会的に孤立
- 社会からの役割期待と家族の責任感
- 嗜癖問題を維持させる連鎖
- AC (ACOAまたはACOD)

A d u l t C h i l d r e n O f A l c o h o l i c s

A d u l t C h i l d r e n O f D y s f u n c t i o n a l f a m i l y

AC (アダルトチルドレン)

依存症家族のルール

「話すな・信じるな・感じるな」

ACの傾向

- ・自分の感情やニーズ・欲求がよくわからない
- ・自分を主張できない
- ・相手と自分との境界線が混乱している
- ・ありのままの自分で良いと思えない
- ・自分が大切な存在だと思えない

世代間連鎖 (遺伝的背景と環境による影響)

「生きづらさ」を抱えている子どもたちへ

コミュニケー
ション技術

ストレス
の対処法

(上手な)
自己表現

SOSを
出す力

まとめ

～飲酒運転を防ぐために～

アルコールについて正しい知識をもつ

アルコールの分解時間を知る

適正飲酒量を知る

アルコール依存症について知る

「だめ！」だけでは効果は期待できません。

アルコールを薬物として使用しないですむ「生き方」ができるよう、子ども（大人も）がSOSを出せる優しい社会を目指しましょう。

ご清聴
ありがとうございました