



アルコール依存症について



長引くコロナ禍の影響による失業・ライフスタイルの変化によるストレスから家庭での飲酒量が増えた、新たにアルコール依存症と診断されたという方が増えつつあります。

アルコール依存症とは

⚠ 治療が必要な病気です。

アルコール依存症はお酒を飲む人ならだれでもかかる可能性のある病気です。長い間、大量にお酒を飲み続ける事によって脳の働きが阻害され、お酒の飲み方を自分でコントロールできなくなった病気であり、本人の意志の強さや人格とは関係ありません。

アルコール依存症の症状にはこんなものがあります

- 飲酒のコントロールが出来ない…少量では酔えず、一度お酒を飲み始めるとひたすら飲み続ける。
- 離脱症状がみられる…お酒が切れるとイライラする、不安になる、手が震えるといった症状がある。
- 健康問題、生活上のトラブルの原因が飲酒と分かっているながらもお酒が控えられない。

 CAGEテスト(アルコール依存症スクリーニングテスト)

- ・ 飲酒量を減らさなければと感じたことはありますか？ 【はい ・ いいえ】
- ・ 人から飲酒を非難されて気に障ったことがありますか？ 【はい ・ いいえ】
- ・ 自分の飲酒に後ろめたさを感じた事がありますか？ 【はい ・ いいえ】
- ・ 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために迎え酒をした事がありますか？ 【はい ・ いいえ】



2項目以上【はい】に該当する場合、アルコール依存症の可能性があります。
※結果はあくまで目安です。

⚠ 治療をすれば回復可能な病気です

アルコール依存症と診断されても、適切なサポートを受けながら治療する事でアルコール依存症は回復できます。

[専門相談窓口] 依存症相談拠点：高知県立精神保健福祉センター ☎ 088-821-4966 (平日8:30～17:15)
須崎福祉保健所 ☎ 0889-42-1875 (平日8:30～17:15)

[地域の相談窓口]

健康福祉課 ☎ 22-3115 大正地域振興局町民生活課 ☎ 27-0112 十和地域振興局町民生活課 ☎ 28-5112

[お問い合わせ先] 健康福祉課 ☎ 22-3115

「この世をばわが世とぞ思ふ望月の 欠けたることもなしと思へば」



藤原道長がこの和歌を詠んだのは今から1000年前、西暦1018年10月の満月のことだったそうです。平安時代、藤原氏 摂関政治の全盛を築いた道長が糖尿病だったことは有名な話です。当時の貴族の米中心の贅沢な食事と、非活動的な衣装で運動不足だったことに加えて、宮中での勢力争い、毎日の政務のストレスも大きかった事が誘因だと言われています。バランスの取れた規則正しい食事、ウォーキング、スイミング等の適度な運動、ストレスを貯めない充実した休養、睡眠を心がけましょう。

[お問い合わせ先] 武田金草堂 武田 忠 ☎ 22-3221

健康診査・がん検診

内 容	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
子宮頸がん検診	8/19 (金)	9:00 ～ 11:00	四万十町役場東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
		13:30 ～ 14:30		
	8/23 (火)	9:00 ～ 11:00		
		13:30 ～ 14:30		
	9/7 (水)	13:00 ～ 13:30	打井川地域づくりセンター	大正 町民生活課 ☎27-0112
		14:30 ～ 15:30	大正北ノ川多目的集会所	
	9/14 (水)	9:00 ～ 11:00	大正健康管理センター	
		13:00 ～ 15:00		
乳がん・子宮頸がん検診	8/22 (水)	9:00 ～ 11:00	四万十町役場東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
		13:30 ～ 15:30		
胃がん・結核・肺がん、 大腸がん、 若者健診・特定健診・後 期高齢者健診	9/1 (木)	8:30 ～ 9:30	十和隣保館	十和 町民生活課 ☎28-5112
	9/2 (金)	8:30 ～ 9:30	十和地域振興局	
結核・肺がん、大腸がん、 若者健診・特定健診・後 期高齢者健診	9/1 (木)	13:30 ～ 14:00	昭和地区基幹集落センター	
	9/2 (金)	13:30 ～ 14:00	井崎集会所	



子育て通信

健診・相談	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	9/7 (水)	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎ 22-3115
4か月児・7か月児 健診	8/17 (水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	
3歳6か月児健診	8/24 (水)	対象者に個別通知	四万十町役場東庁舎	
母乳相談	8/18 (木)	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	十和 町民生活課 ☎ 28-5112
	9/13 (火)	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正 町民生活課 ☎ 27-0112

無料

24時間年中無休
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

▶ 健康・医療・介護・育児相談
▶ 医療機関情報の提供