

アルコールに関する困りごと相談のご案内

山口県萩健康福祉センター（保健所）では、

アルコールに関する相談をお受けします。



お酒は、飲み過ぎると肝臓や膵臓、心臓などに負担をかけるばかりではなく、**アルコール依存症** になりかねません。

アルコール依存症 は、ただの大酒飲みではなく **病気** なのです。

- お酒を飲むと乱暴になる
- お酒をやめたいがやめられない
- お酒がきれると手がふるえる
- お酒を飲まないと眠れない
- 酔うと記憶がなくなる
- 適量でやめることができない
- 飲まなければいい人なのに など

依存症は自分ひとりで解決することは難しくても、適切な治療や自助グループ（仲間）の力を借りることで、回復していくことができる病気です。

ご本人だけでなく、周囲の方が「どうせやめられない…」とあきらめていませんか？
まずは、問題に気づいた方が早い時期に相談することが解決の一步です！

アルコールに関する困りごと相談

開催日時 原則毎月第4水曜日
午後1時～3時

スタッフ 自助グループ会員、保健師が
ご相談に応じます。

場 所 山口県萩健康福祉センター（萩環境保健所）

問い合わせ 0838-25-2667（健康増進課 精神・難病班）

こころの健康相談（要予約）

毎月：第3火曜日
奇数月（精神科医）
偶数月（公認心理師）
午後1時～3時

精神科医、公認心理師が
ご相談に応じます。

※日程等は変更になることもあります。来所される方は事前にお電話でご連絡ください。

最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか？

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：男性版(KAST-M)

	項 目	はい	いいえ
1	食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0	1
2	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1	0
3	酒を飲まないで寝付けないことが多い	1	0
4	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1	0
5	酒をやめる必要性を感じたことがある	1	0
6	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1	0
7	家族に隠すようにして酒をのむことがある	1	0
8	酒が切れたときに、汗がでたり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	1	0
9	朝酒や昼酒の経験が何度かある	1	0
10	飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う	1	0
合計点		点	

判定

○合計点が4点以上：アルコール依存症の疑い群

アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をお薦めします。

○合計点が1～3点以上：要注意群

飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。医療者と相談して下さい。

ただし、質問項目1番のみ「いいえ」の場合には、正常群とします。

○合計点が0点：正常群

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：女性版(KAST-F)

	項 目	はい	いいえ
1	酒を飲まないで寝付けないことが多い	1	0
2	医師からアルコールを控えるように言われたことがある	1	0
3	せめて今日だけは酒を飲むまいと思っていても、つい飲んでしまうことがある	1	0
4	酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1	0
5	飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1	0
6	私のしていた仕事をまわりの人がするようになった	1	0
7	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1	0
8	自分の飲酒について後ろめたさを感じたことがある	1	0
合計点		点	

判定

○合計点が4点以上：アルコール依存症の疑い群

アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をお薦めします。

○合計点が1～3点：要注意群

飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。医療者と相談して下さい。

ただし、質問項目6番のみ「はい」の場合には、正常群とします。

○合計点が0点：正常群