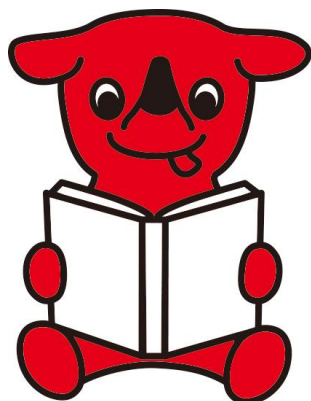


令和6年度  
千葉県アルコール健康障害対策推進協議会

# 依存症相談拠点機関における 令和6年度の実績報告について



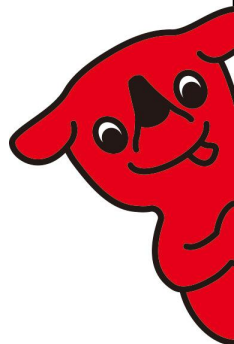
千葉県精神保健福祉センター

## 1. アルコール健康障害相談件数

年度	電話	面接	合計
令和2年度	194	12	206
令和3年度	222	3	225
令和4年度	200	0	200
令和5年度	197	0	197
令和6年度 (令和7年2月末時点)	248	2	250

## 2. アルコール健康障害関連問題相談会実績

日程	講師	内容	参加人数
5月9日（木）	袖ヶ浦さつき台病院精神科医 倉田 勉 医師	アルコール依存症の基礎知識	13名
6月13日（木）	船橋北病院 川上 史子 看護師	お酒に振り回されないコミュニケーションについて	11名
7月11日（木）	断酒会・AA	当事者のメッセージ	8名
8月22日（木）	精神保健福祉センター 原島 あゆみ 心理士（師）	ストレスとその対処法～飲酒に頼らない習慣作り～	10名
9月12日（木）	袖ヶ浦さつき台病院精神科医 倉田 勉 医師	アルコール依存症の外来治療	14名
10月10日（木）	船橋北病院 川上 史子 看護師	お酒に振り回されないコミュニケーションについて	9名
11月14日（木）	袖ヶ浦さつき台病院精神科医 倉田 勉 医師	アルコール依存症と精神疾患	16名
12月12日（木）	精神保健福祉センター 原島 あゆみ 心理士（師）	怒りのコントロールと上手な伝え方 ～怒りに任せない感情表出の方法～	12名
R7年1月9日（木）	袖ヶ浦さつき台病院精神科医 倉田 勉 医師	アルコール依存症の入院治療	12名
R7年2月13日（木）	断酒会家族会	家族の体験談～本人との向き合い方～ （家族会の紹介）	12名
R7年3月13日（木）	袖ヶ浦さつき台病院精神科医 倉田 勉 医師	節酒について	



### 3. 令和6年度 依存症支援者研修 (令和6年10月30日・10月31日)

講師	タイトル
千葉県精神保健福祉センター センター長 林偉明	依存症の基礎知識 (アルコール・薬物・ギャンブル等)
上越教育大学大学院 教育研究科 講師 大宮宗一郎氏	市販・処方箋について ～生きづらさを理解した支援について～
千葉保護観察所 統括保護観察官 池野里奈氏	保護観察所における薬物事犯について
依存症当事者の方々	女性の依存症について (アルコール・薬物の当事者メッセージ) 自助グループにつながつて
一般社団法人 オンブレジャパン 代表理事 近藤京子氏	依存症家族への支援 ～効果的に力を引き出すヒント～
稲村厚司法書士事務所 代表 稲村厚氏	依存問題における借金・金銭問題
柏市保健予防課 加藤高氏	柏市保健予防課におけるアルコール健康障害対策 ～減酒支援を中心に～

## 4.普及啓発 淑徳大学学園祭における展示企画への参加

### それって、依存症??

#### アルコール

#### 薬物

#### ギャンブル

#### ネット・ゲーム

千葉県  
こころセンター  
(千葉県精神保健福祉センター)

### アルコール依存症

#### アルコール依存症とは

アルコール依存症は、飲酒に対するコントロールが利かなくなり、健康や社会生活に悪影響をおよぼす精神障害です。患者数は全国で100万人以上と言われていますが、治療を受けているのはわずか数%に過ぎません。かつては、アルコール依存症を「アル中」と呼んで、意志の弱い人やだらしない人が陥るものという誤ったイメージが広がっていました。そのため治療を受けるという選択肢もあまり知られていませんでした。しかし、今ではアルコール依存症は脳の「病気」であり、お酒の飲み方を誤ると誰でもかかる可能性があるということが知られています。

#### アルコール依存症の症状

アルコール依存症の症状には精神依存と身体依存があります。精神依存は、飲酒したいという強烈な欲求がわきおこり、健康の問題や仕事、人間関係の問題が悪化しているにも関わらず断酒、節酒ができなくなる状態です。身体依存では、お酒が切れると手指がふるえる、汗をかくなどのいわゆる「禁断症状」（離脱症状）が出現します。離脱症状はアルコールを摂取すればいったんは治まるため、また飲酒をするという悪循環に陥ります。そして以前と比べて酔うために必要な酒量が増えていきます。これを「耐性」といいます。

お酒を長く多量に飲み続けると、肝硬変等の身体的な問題や、抑うつ等の精神的な問題も起こってきます。



#### アルコール依存症からの回復を目指すには

アルコール依存症を未然に防ぐには、原因となる多量飲酒を自覚することが重要です。お酒を飲む人は、まず「飲酒習慣スクリーニングテスト（AUDIT）」などで、自分の飲酒習慣がどの程度なのかチェックしましょう。



久里浜医療センターHP  
AUDIT

#### ★適切な飲酒量とは

「1ドリンク」は純アルコール換算で10gを指します。厚生労働省は、健康な生活のための飲酒量を、男性なら一日2ドリンクまで、女性と高齢者なら一日1ドリンクまでとしています。（下図）

健康な生活のための一日の平均飲酒量			
男性 2ドリンクまで		女性・高齢者 1ドリンクまで	
ビール	500ml	250ml	
日本酒	1合弱	1合弱	
焼酎	100ml	50ml	
ワイン	200ml	100ml	
ウイスキー	60ml	30ml	

アルコール依存症の回復の目標は断酒の継続になりますが、状態に応じ、節酒を選択することも増えてきています。アルコール依存症の治療には、精神療法、自助グループへの参加、心理社会的な支援など様々な方法を組み合わせていくことが大切です。また、2024年現在アルコール依存症の薬物療法として4種類の薬剤が適応を取得しています。様々な専門家や仲間の助けを得ることができますので、一人で悩まず、ぜひご相談ください。

#### ご家族の方へ

病気になった本人だけではなく、家族も巻き込まれてしまうのがアルコール依存症の大きな特徴です。ご家族自身が問題を抱え込んで疲弊してしまわないよう、また本人を回復に導くために、家族が相談機関に相談することや、家族教室、自助グループに参加することも重要です。

## 4-2. 普及啓発

令和6年度 家族のための依存症講演会

YouTubeで学ぼう！ 依存症のはなし



### 「依存問題における家族の対応」

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

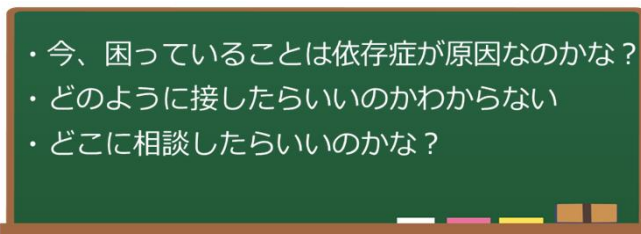
三原 聡子 氏（公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士）

～独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターとは～

昭和38年に日本で初めてアルコール依存症専門病棟を設立以来、現在までアルコール依存症の専門治療を行っています。患者さんの自主性を尊重した治療は、“久里浜方式”として全国各地に広がっています。また、平成元年にはWHO（世界保健機関）から日本で唯一のアルコール関連問題の施設として指定されました。アルコール依存症の他に、ゲーム障害やギャンブル依存症、うつ病や統合失調症などの精神疾患を対象とした入院設備もあり、令和3年10月に新病棟が完成したことでより柔軟な対応が可能となりました。その他にも、神奈川県川崎市の認知症疾患医療センターにも指定され、認知症の早期発見、治療にも力を入れています。（ホームページより抜粋）



チーバくん



■ 対 象 依存症の問題に関心のある方等（どなたでも視聴可）

■ 配信方法 YouTube千葉県公式セミナーチャンネルで配信

■ 配信期間 令和6年11月29日（金）～令和7年3月28日（金）

■ 備 考

- ・ 千葉県公式セミナーチャンネルまたは当センターホームページ（千葉県の依存症相談について）の動画URL（12月中旬頃掲載予定）からご視聴ください。
- ・ 動画視聴にかかる通信料等は視聴される方の負担となります。
- ・ 本動画の録画・録音・撮影およびそれらの二次利用、詳細内容のSNS等への投稿は固くお断りいたします。これらの行為が発覚した、著作権・肖像権侵害として対処させていただきます。



◆お問い合わせ◆

千葉県精神保健福祉センター（千葉県依存症相談拠点機関）

電話：043-307-9383（相談支援課）

住所：千葉市美浜区豊砂6-1

“千葉県  
公式セミナー  
チャンネル”  
はこちら！



千葉県の  
依存症相談  
について  
こちら！





## 5.アルコール関連問題啓発週間の取組 (精神保健福祉センター)

[ホーム](#) > [くらし・福祉・健康](#) > [健康・医療](#) > [健康づくり・病気予防](#) > [心の健康](#) > [精神保健福祉センター](#) > [千葉県の依存症相談について](#) | [精神保健福祉センター](#) > 11月10日から11月16日はアルコール関連問題啓発週間です。 | [精神保健福祉センター](#)



更新日：令和6(2024)年11月1日

ページ番号：547523

11月10日から11月16日はアルコール関連問題啓発週間です。 | [精神保健福祉センター](#)

平成26年に施行された「アルコール健康障害対策基本法」において、国民に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるため毎年11月10日から11月16日は「[アルコール関連問題啓発週間](#)」と定められています。

[PDF](#) [アルコール関連問題啓発ポスター \(PDF：1,422.8KB\)](#)

### アルコール依存症とは

長い間、大量にお酒を飲むことで進行し、自分の意志ではお酒の飲み方をコントロールできない状態をいいます。習慣的に飲酒する人ならだれでも依存症になる可能性があり、意思の弱さやだらしなさが原因でお酒を飲んでしまう訳ではありません。飲むことが何よりも優先され、飲むのは良くないとわかっていてもアルコールに対して脳が依存を形成して飲むことをやめられなくなります。

お酒をやめたり、量を減らすと手指の震えや発汗、イライラ感などの離脱症状が出現します。これらの不快感から逃れるためにさらにお酒を飲み続け、また、長期にわたり大量に飲酒すると肝臓、胃、食道、膵臓、心臓、脳など全身の臓器に障害が現れ



今後ともご協力、連携をよろしくお願いいたします。