

令和3年度山形県依存症の理解を深めるための普及啓発事業
県民フォーラム2021

コロナ禍の今 お酒と家族について 考えてみませんか？



パネル展示

～ライフサイクルから見た依存症関連問題～



開催日時・場所

メイン会場

イオンモール天童 11/15日(月)
2階センターコート

～トキ～

村山会場

山形県庁 11/ 1(月)～11/15(月)

天童市立図書館 11/10(水)～11/15(月)

山形市保健所 11/10(水)～11/16(火)

村山総合支庁 11/29(月)～12/10(金)

置賜会場

飯豊町町民総合センター 11/ 6(土)～11/13(土)

米沢市役所 11/10(水)～11/16(火)

置賜総合支庁 11/15(月)～11/24(水)

庄内会場

庄内総合支庁 11/10(水)～11/16(火)

最上会場

最上総合支庁 11/ 1(月)～11/11(木)

申し込み不要・参加費無料

依存症は回復する疾患です

依存症は誰もがかかりうる可能性のある病気です。日常生活に支障をきたしているにも関わらず、自分でコントロールできない状態にまで進行します。適切な治療や有効な支援に繋がれば「回復」します。

アルコール問題を抱える
当事者や家族が、相談出来る場所



保健所・市町村
精神保健福祉センター



相談窓口



依存症専門医療機関

回復のために繋がる



AA・断酒会

当事者同士の体験談の語り合いを通じて、
素面の交流や日々の学び合い、支え合う場

依存症に関する相談窓口やAA、断酒会
の詳しい情報は山形県のホームページにて
ご確認いただけます。
QRコードからもご覧いただけます！



山形県依存症関連問題研究会のご紹介

アルコール依存症・ギャンブル等依存症・薬物依存症の発生・進行・再発などの予防回復支援に寄与する専門職人材の資質向上や一般市民に向けた啓発活動などを目的として結成されました。県内の医療機関や行政機関などで働く、精神保健福祉士・保健師・看護師・公認心理師・社会福祉士などで構成。「地域変革」のため、発信・行動し続けるネットワークグループ。自助グループとの緊密な「協働」を大切にしています。

<主催> 山形県・山形県依存症関連問題研究会

<協力> 山形県断酒連合会

<後援> 山形県精神保健福祉士協会、日本精神科看護協会山形県支部、山形県看護協会、山形県公認心理師・臨床心理士協会、山形県薬剤師会、山形県作業療法士会、山形県PTA連合会、山形新聞・山形放送、朝日新聞山形総局、河北新報社、毎日新聞社山形支局、読売新聞山形支局、NHK山形放送局、山形テレビ、テレビユー山形、さくらんぼテレビ、エフエム山形





展示パネルの一部をご紹介します。

詳しくは県内各地の展示場でご確認ください。

コロナ感染対策のため、マスク着用でご来場下さい。



TOO YOUNG TO DRINK

＜飲むには早すぎる＞

もし妊娠している女性が飲酒するとおなかの赤ちゃんも飲酒することになります

- 妊娠中の飲酒は、胎児に対して、生活にわたる障害を生じさせる可能性があります。それは、胎児性アルコール・シンドローム障害（FASD）と呼ばれます。アルコールは、胎児の脳、心臓、目、他の臓器を傷めるおそれがあります。
- FASDをもって生まれた子どもたちは、学習、行動のコントロール、友だちをつくることに苦労するおそれがあります。
- FASDは100%予防が可能です。妊娠中は、適量で過ごしましょう。

国際FASD啓発キャンペーン

監修：山形県依存症関連問題研究会 A-EXP02020 3

あっ!それはジュースではありません。

- ・ 清涼飲料水のようなお酒
- ・ ウイスキーボンボン
- ・ ブランデーケーキ

→ 子どもの急性アルコール中毒

ノンアルコールは大人のための飲料です

子どもはアルコールを分解できるからではありません。命に関わることもあります。間違っても子どもに飲ませないでください。周囲の大人の役割です。



監修：山形県依存症関連問題研究会 A-EXP02020 5

山形県でも、平成31年3月、アルコール健康障害対策推進計画を策定!!

山形県の計画では「節度ある飲酒」という表現は使いません。
あえて「適量飲酒」という言葉は使いません!

ポイント!

「人それぞれ体質により、健康に影響する量も異なります。つまりは『節度の量』と決めましたが、節度の概念では、量や回数で判断することが難しいとされています。『適量飲酒』という言葉は、適量に飲酒するよう促すことができません。」

所在地	施設名	電話番号	担当部署
山形市	山形市健康増進センター	024-241-2111	健康増進課
山形市	山形市健康増進センター	024-241-2111	健康増進課
山形市	山形市健康増進センター	024-241-2111	健康増進課
山形市	山形市健康増進センター	024-241-2111	健康増進課
山形市	山形市健康増進センター	024-241-2111	健康増進課
山形市	山形市健康増進センター	024-241-2111	健康増進課
山形市	山形市健康増進センター	024-241-2111	健康増進課
山形市	山形市健康増進センター	024-241-2111	健康増進課
山形市	山形市健康増進センター	024-241-2111	健康増進課
山形市	山形市健康増進センター	024-241-2111	健康増進課

お問い合わせ先
山形県依存症関連問題研究会
A-EXP02020 72

女性のリスク

急性アルコール中毒のリスクが高い

飲酒量と乳がんの発生リスクは比例する

肝臓病や、アルコール依存症になりやすい

男性より体重が少なく、脂肪分が多いため、血中アルコール濃度が上がり分解にも時間がかかる。

妊娠中の飲酒は胎児に悪影響をおよぼす

飲酒時に、レイプなどが起きやすい

“オンライン飲み会”がアルコール依存症の入り口に!?

自分の飲み方は大丈夫だろうか**

- ①最近、身近な人に「お酒を飲んだ時にタガが悪い」と指摘された人
- ②最近、「連続で2日間お酒を飲まない」というのができない人

★いずれかに当てはまる人は要注意!

監修：山形県依存症関連問題研究会 A-EXP02020 62

高齢者のリスク

加齢で肝臓の機能が落ち、アルコールの分解スピードが遅くなる。体内にアルコールが滞留しやすくなり、作用も強まって、さらに血中アルコール濃度が上昇、酔っ払いやすくなる。生きている限り、肥満をこころよく、飲酒に走る背景がある。

脱水症状をおこしやすい

認知症のリスクが高まる

少ない量でも依存症になりやすい

生活の質が急激に下がる

高齢者のアルコール依存症は改善する確率が低いので、あきらめず治療につなげよう

アルコールによる脳の萎縮

【脳萎縮のない人とある人のMRI画像比較】

〈脳萎縮なし〉

〈脳萎縮あり〉

監修：山形県依存症関連問題研究会 A-EXP02020 56

うつとお酒の深い関係

お酒を飲む理由は？
嫌なことを忘れるため、落ち込んだ気分を上げるため、眠るためといった飲酒は、量や回数が少くても、やがては手放せなくなってしまうことがあります。

＜うつ病の治療中にお酒を飲むのは危険です!＞
アルコールは、薬の作用を強めたり弱めたりします。薬の効果が出ないばかりか、副作用が増強する場合もあります。

＜アルコール依存からうつ病が引き起こされてしまうことがあります!＞
アルコールは一時的には、嫌なことを忘れること、落ち込んだ気分を上げることに効果があります。しかし、むしろ負の記憶を強め、ストレスは蓄積されていきます。習慣化すると、アルコールが入っているときは「ふう」の気分でも、アルコールが抜けたら「落ちこみ」に落ち込んでしまいます。そして、落ち込みや不安、不眠を解消するため、ますますお酒を飲むにいられないという悪循環に陥ります。

監修：山形県依存症関連問題研究会 A-EXP02020 49

アルコール依存症は量とTPOの

コントロールができなくなってしまう病気で!

アルコール飲料の主成分は、そもそも麻酔薬として開発されたものをお酒を飲むことが最優先

生活習慣
職場や家庭
人間関係

飲む量
飲むタイミング
飲む状況

意志の強い弱いではありません。

平成26年6月アルコール健康障害対策基本法の施行を受けて

- ＜いも研の寄与活動＞
- 平成29年【山形県精神科の健康づくり事業】に協力
基本法推進フォーラムinやまがて2017
～みんなで考えようアルコールのこと～
- 平成30年【山形県精神科の健康づくり事業】に協力
基本法推進フォーラムinやまがて2018
～みんなで考えよう「お酒」のこと～
- 令和元年【山形県精神科理解推進事業】を支援
依存症を正しく知る市民フォーラム2019
～生きづらさから自由になるために～
- 令和2年【山形県精神科に関する普及啓発事業】を支援
あなたに身近なお酒の問題 A-Exp01/2020
- 令和3年【山形県依存症の理解を深めるための普及啓発事業】を支援
コロナ禍の今 お酒と家庭について考えてみませんか?
市民フォーラム2021

＜出典＞

山形県依存症関連問題研究会
特定非営利活動法人 ASK

【問い合わせ先】

事務局 / 秋野病院・地域連携室
023-653-5725 (内線 124・125)
y.imoken@gmail.com