

こころの健康センターだより

石川県こころの健康センター

〒920-8201 石川県金沢市鞍月東2丁目6番地

2025年

(令和7年)3月発行(年度内1回発行)

庶務課 TEL (076)238-5761

相談課 TEL (076)238-5750

支援課 TEL (076)238-5557

(発達障害支援センター)



ホームページ

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/fukusi/kokoro-home/kokoro/top.html>


X (旧 Twitter) アカウント

今号の内容

特集「アルコールと上手につき合うために」

P2 1. 健康に配慮した飲酒のために気を付けたいこと

P5 2. アルコール依存症って何だろう?

P5 3. 回復への道のり

P10 みんなの投稿コーナー

P12 こころの健康センターから 心へのメッセージ

特集

「アルコールと上手につき合うために」

令和6年1月1日に発生した令和6年能登半島地震は、甚大な被害をもたらしました。加えて、同年9月には豪雨災害が発生しました。大切にしていた沢山のものを失った悲しみを飲酒で紛らす人もいらっしゃるかもしれません。アルコールには、寝つきを良くしたり、不安を和らげたり、うつうつとした気持ちを紛らすのに役立ったりといったよい効果があります。一方で、量が増えて身体を悪くすることもあります。そのまま適切な治療や援助を受けないと、アルコール依存症になる可能性も出てきます。

また、発災直後は飲酒の問題がなくても、時の経過とともに明るみに出てくることもあります。発災から1年が経過した今、あなた自身やご家族、周囲の方々の様子に変化はありませんか?

ただ、この紙面では、飲酒をやめましょうと言うつもりはありません。アルコールの良い面もそうでない面も知った上で、上手な付き合い方を身につけていただきたいと思います。また、飲酒というのは一つの文化であるため、飲む人だけでなく、飲まない人も含めて、皆様と一緒に考えていきたいと思います。

1. 健康に配慮した飲酒のために気を付けたいこと

(「アルコール通信」(あきやま病院)を一部改変)

<アルコールと睡眠の関係>

日本人は「睡眠薬はクセになりそうで怖い、アルコールの方が安全だ」と考えがちですが、大きな誤解です。実は、睡眠薬は用法容量を守れば、比較的安全です。一方、アルコールは確かに入眠作用がありますが、その効果は一時的です。かえって途中で目が覚め、睡眠が浅くなってしまいます。

また、寝酒が習慣化すると、徐々に同じ量では入眠効果が得られなくなってしまい、寝酒の量が増えていきます。すると、ますます睡眠が浅くなり、寝ても疲れが取れないという悪循環がじわじわと進んでいきます。アルコールには利尿作用があるため、尿意でも目が覚めてしまいます。

心配になった方は、ぜひアルコールを飲まずに寝て、翌日の寝覚めが普段より良いことを実感してみてください。



<アルコールとうつや自殺の関連性>

警察庁の調査によると、令和5年の日本の自殺者数は21,837人で、原因・動機別にみると健康問題が最も多かったという結果です。健康問題の内訳は、うつ病が最も多いほか、アルコール依存症もその一つです。

また、うつ病は、アルコール依存症を合併する頻度が高いことが分かっています。40～50代の男性うつ病患者の3割以上が「アルコール依存症水準の飲酒」や「問題飲酒」をしていたという結果が出ています。また、女性のうつ病患者でも各年代でアルコール問題を抱える人の割合が高くなっています。

(出典：警察庁「令和5年中における自殺の状況」令和6年3月発表、松本俊彦ほか「うつ病性障害患者における問題飲酒の併存率—分権の対象群を用いた検討」独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 2011年)



**アルコールとうつには
大きな関係があるんです！**

また、自殺により亡くなった方のご遺体のうち3割程度から、アルコールが検出されています。

自殺する瞬間にお酒を飲んでいた！

シラフなら
踏みとどまれた
かも…



アルコールが
最後の一押しに？

自殺まで深刻でなくとも、我々にも関係があります。アルコールには、気持ちを落ち込ませる作用もあります。気持ちが沈みがちな時に、うさを晴らそうと思ってアルコールに頼ると、ますます気分が落ち込むという悪循環になってしまうことがあります。そのため、一人でのやけ酒は控えましょう。

<おつまみについて>

飲酒の際のおつまみに気を配ることで、健康に配慮することができます。

飲酒前

- ・チーズ 胃粘膜を保護
- ・牛乳 アルコールの吸収を遅らせる



飲酒中

- ・野菜 アルコール分解で失われるビタミン・ミネラルの補給
- ・豆腐 タンパク質がアルコール分解を促進



飲酒後

- ・果物 果糖がアルコール分解を助ける



ここまで読まれて、「自分は上手にアルコールと付き合えているか?」と気になってきた方は次のページのリストでチェックしてみましょう。

飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)

WHO (世界保健機構) が開発したテストをやってみましょう。以下の10個の設問ごとにあなたが該当する最も近い回答を選び、その番号を記入してください。最後に、数字の合計点を記入してください。

① あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

- 0 飲まない
- 1 1ヶ月に1度程度
- 2 1ヶ月に2~4度
- 3 1週間に2~3度
- 4 1週間に4度程度

⑥ 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0 ない
- 1 1ヶ月に1度未満
- 2 1ヶ月に1度
- 3 1週に1度
- 4 毎日あるいはほとんど毎日

② 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

ただし「日本酒1合=2ドリンク」「ビール大瓶1本=2.5ドリンク」「ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリンク」「焼酎お湯割り1杯=1ドリンク」「ワイングラス1杯=1.5ドリンク」「梅酒小コップ1杯=1ドリンク」とします。

- 0 0~2ドリンク
- 1 3~4ドリンク
- 2 5~6ドリンク
- 3 7~9ドリンク
- 4 10ドリンク以上

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年間でどれくらいの頻度でありましたか？

- 0 ない
- 1 1ヶ月に1度未満
- 2 1ヶ月に1度
- 3 1週に1度
- 4 毎日あるいはほとんど毎日

③ 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

- 0 ない
- 1 1ヶ月に1度未満
- 2 1ヶ月に1度
- 3 1週に1度
- 4 毎日あるいはほとんど毎日

⑧ 飲酒翌朝に夕べの行動を思い出せなかったことが、過去1年間でどれくらいの頻度でありましたか？

- 0 ない
- 1 1ヶ月に1度未満
- 2 1ヶ月に1度
- 3 1週に1度
- 4 毎日あるいはほとんど毎日

④ 過去1年間に、飲み始めると止められなかった事が、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0 ない
- 1 1ヶ月に1度未満
- 2 1ヶ月に1度
- 3 1週に1度
- 4 毎日あるいはほとんど毎日

⑨ あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？

- 0 ない
- 2 あるが、過去1年にはなし
- 4 過去1年間にあり

⑤ 過去1年間に、普通だといえることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

例：人に会う約束をしていたが飲酒をしたため会えなかった。
食後に食器を洗う約束をしていたが飲酒をしたためできなかった。

- 0 ない
- 1 1ヶ月に1度未満
- 2 1ヶ月に1度
- 3 1週に1度
- 4 毎日あるいはほとんど毎日

⑩ 肉親や親戚・友人・医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

- 0 ない
- 2 あるが、過去1年にはなし
- 4 過去1年間にあり

合計点が示す飲酒の影響と望ましい対処

合計 点

0~7点 今のままアルコールと上手に付き合ってください。

8~14点 飲酒問題が将来的に起きたり、あるいは既に生じたりしている可能性があります。
お酒の量を減らしていきましょう。

15点以上 アルコール依存症の疑いがあります。自分の飲み方について相談機関や医療機関に相談してみましょう。

2. アルコール依存症って何だろう？

アルコールと上手に付き合えないと、誰でも依存症になる可能性があります。依存症とは、何かにのめりこむことで、有害な問題（例えば、対人関係の悪化や生活の乱れ、体調悪化、借金など）が生じているにもかかわらず、「やめたくてもやめられない」状態にあることです。

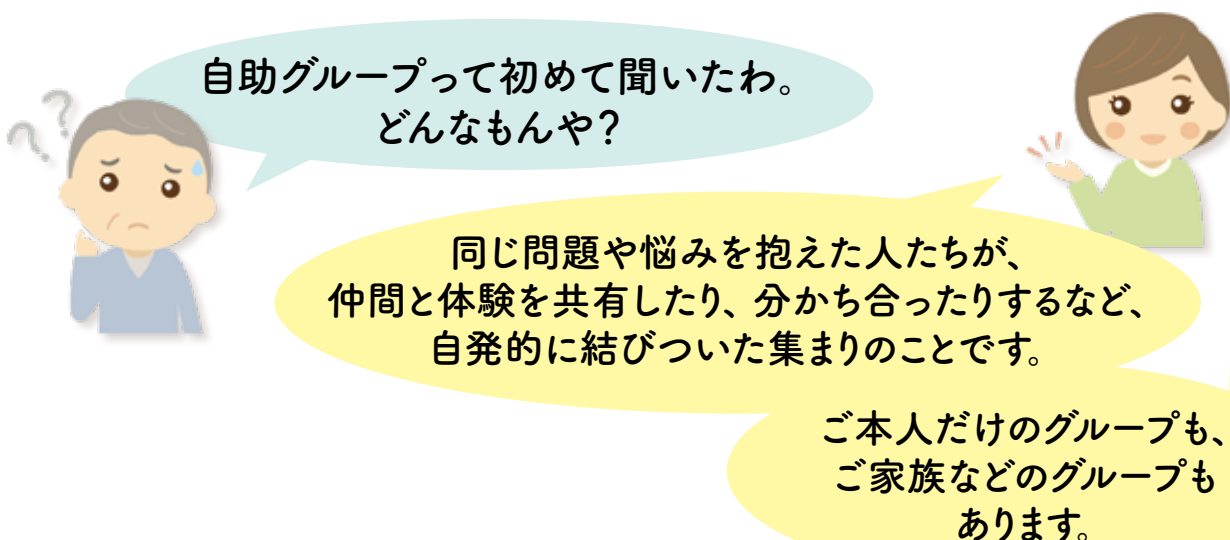
やめられない状態になるのは脳が関係しています。日々の生活の中で生じる不安やストレスを解消するためアルコールを選んだとします。アルコールは精神作用物質なので、摂取すると脳内でドーパミンという快楽物質が分泌されます。すると、一時的に快感（高揚感）が得られ、気分が爽快になったり、不快感を忘れたりすることができます。そうすると、またストレス解消のため、アルコールを選びたくなるのです。

飲酒が習慣化されると、アルコールに対して耐性がつくので、以前と同じ量や頻度では快感を得にくくなっていきます。前と同じ量では満足できなくなった結果、なんとか快感を得ようと、飲む量や頻度が増加していきます。量が増え、体内にアルコールが入っている状態が「普通」になると、今度はアルコールが抜ける時にも不快に感じるようになり、次はその不快感から解放されようと飲むようになります。そうすると、止めることは簡単ではありません。このように、習慣的に繰り返しているうちに依存症へと進行していきます。

3. 回復への道のり

アルコール依存症は、適切な治療や援助を受ければ回復が可能な病気です。ご本人も、家族等の周りの方も、正しい知識と適切な対応を身につけるために、**自助グループ・相談機関・医療機関**に行きましょう。決して気合いや根性で治るものではありません。

(1) 自助グループ



「言っぱなし、聞きっぱなし」が
原則なので、アドバイスやコメントなし！
仲間の話から自分で学んでいます。



体験談① 家族の立場から

(家族の回復ステップ12 マミさん)

家族の回復ステップ12に辿り着いたのは、22年前になります。夫がアルコール依存症でした。お酒で壊れたのは、急に会社を辞めてからでした。

ある冬暴力を振るわれ、私は右手を骨折しました。怖くて離れなければと思い、知り合いのところで世話になりながらこれからどうすれば良いのか、お先真っ暗でした。こころの健康センターに行き家族の会を紹介していただき、ようやく光が見えた気がしました。ミーティングに参加して、今まで良かれと思っていたことは共依存で家族がしてはいけないことだと学びました。

「夫に酒をやめて欲しい。AAに通って欲しい。」という思いで、仕事を終えて1時間くらいかかるところのミーティング場に通いました。結果、夫の言うことに従わない私は居場所を失い、家出を繰り返しました。見える所には駄目だ、と本格的に家を出て17年が経ちました。狭くてもいいから安心して居られる所、子ども達が行ける所を作らないと駄目だと以前AAの方に言われたことがあります。

安心して眠れる所があるのは本当に幸せだと思います。問題の原因は、幸せは夫が与えてくれるものと思っていた自分にあったのだと気付くには、仲間やミーティングの力が必要でした。人は変えられません。変えられるのは自分だけです。動揺していた仲間が笑って話せるようになるミーティングの力ってすごいなとつくづく思います。

困っている仲間は沢山いると思います。会を知ってもらい、人生を有意義に過ごして欲しいなと思います。

体験談② 当事者の立場から

『震災とアルコール依存症』（AA能登グループ Tさん）

2024年1月1日16:10に発災、わずかな時間の間に辺りは一変した。

AA能登グループは、代表を務めるF氏を含め、七尾市在住の3人と中能登町在住の1人を合わせた4人で主にミーティングを行っている。ミーティングに時折参加してくれる方も含めて6人程度の小さなグループである。

～私の体験より～

発災直後は現状の把握ができず、目の前の光景に唖然とした。数分後、娘から電話が入り「津波が来るから高い場所に避難して」呆然と立ち尽くしていた自分が我に返ったのを今でも憶えている。4人のうち、大小の違いはあるが全員が被災した。誰にとっても初めての体験であり、グループの事を考える余裕もなかった。自身の家族、身内の心配が頭を駆け回る。今をどうすれば良いのか、明日からどうすれば良いのかを考えられるまでに数日を要したと思う。

グループミーティングを再開できたのは、半年後の6月である。ミーティング会場として使用許可を得ている建物も大きな被害があり、未だに復旧はできていない。行政より建物の使用許可を受けて、ミーティングが再開できるようになったが、初めてのミーティングでお互いの無事を確認することができた。幸いにもグループメンバーで再飲酒に至ったメンバーはいなかったが、みんなの心の中にはやりきれない思いの深い傷が刻まれた。もとの生活に戻ることは時間が経過しても困難と思われるが、もとの飲んだくれに戻らなかっただけでも不幸中の幸いだったと思える。

【石川県内の自助グループ一覧】

- ① AA（アルコールホーリクス・アノニマス）（対象：本人及び家族、関係機関）
- ② 家族の回復ステップ12（対象：家族、友人）
- ③ 断酒会（対象：本人及び家族、関係機関）

どのグループも、能登地区・加賀地区に数か所ずつグループがあります。
詳しくは、石川県こころの健康センターホームページ内『社会資源情報』に掲載しています。右の二次元コードからご覧ください。



(2) 相談機関

石川県内の依存症に関する相談窓口は下表のとおりです。

名 称	住 所	電話番号
石川県こころの健康センター	金沢市鞍月東 2 - 6	076-238-5750
南加賀保健福祉センター	小松市園町又 48	0761-22-0796
石川中央保健福祉センター	白山市馬場 2 - 7	076-275-2250
能登中部保健福祉センター	七尾市本府中町ソ 27 - 9	0767-53-6894
能登北部保健福祉センター	輪島市鳳至郡畠田 102 - 4	0768-22-2012

石川県こころの健康センターの取り組み

こころの健康センターでは、依存症問題に対して以下の取り組みを行っています。

● 個別相談（来所相談・電話相談）

ご本人やご家族から依存症に関するご相談を受けています。

電話相談は匿名のご相談も可能です。

● 依存症再発予防プログラム「いしかわ〜ぷ」

対象：アルコール・薬物使用でお困りの方

テキストの読み合わせとワークで体験を振り返り、対処方法を学びます。

※ギャンブル問題でお困りの方は、個別相談の中で回復プログラムを行っています。

● 依存症家族交流会「サンサンの会」

対象：アルコール・薬物・ギャンブル依存症等の当事者のご家族

テキストの読み合わせとワークで依存症に伴う家族問題と対応について学びます。

● 依存症教室

対象：どなたでも

年に数回、様々なテーマで講師をお招きし、依存症について学びます。

● アディクション関連問題公開講演会

対象：どなたでも

依存症に関するテーマの講演会を開催し、依存症に関する知識の普及を図ります。

● 自助グループ情報の提供

センター内に県内の自助グループの会報やリーフレットを設置しています。

その他にも下記のような心の悩みでお困りの方は、

石川県こころの健康センター 相談課（電話076-238-5750）までお問い合わせください。

対人関係や性格についての悩み／学校・職場・家庭内で起こっている心の問題
アルコール・薬物・ギャンブル等依存に関する問題／ひきこもりの悩み
DV加害抑止について／精神に障害のある方の生活や社会参加などの相談

(3) 医療機関について

石川県内の依存症専門医療機関は下表のとおりです。

名 称	住 所	電話番号
石川県立こころの病院	かほく市内高松ヤ 36	076-281-1125
松原病院	金沢市石引 4-3-5	076-231-4138
粟津神経サナトリウム	小松市矢田野町ヲ 88 番地	0761-44-2545
加賀こころの病院	加賀市小菅波町 121 番地 1	0761-72-0880
青和病院	金沢市大浦町ホ 22 番地 1	076-238-3636

デイケア案内

石川県立こころの病院 デイケアセンター

**アルコール依存症
通院治療プログラム**

ここある 

こころの病院の
アルコール治療、
ここに居場所があるように
と名付けました

“ここある”は、お酒の問題でお困りの方や、断酒や節酒を始めたいけどどうしていったらいいかわからない方など、同じ悩みを持った仲間と共にプログラムに参加することで、生活リズムを取り戻したり、依存症という病気の正しい知識を得て、今後の生活を考えていく通院治療プログラムです。

勉強会や認知行動療法を基にした、全16回のグループセッションで構成され、医師や看護師、薬剤師、精神保健福祉士、公認心理師、管理栄養士などの多職種が担当します。

長年の飲酒によって不調をきたしている方、社会復帰に自信が持てない方、自宅にいと時間を持て余し、断酒への不安を持っている方など、参加してみませんか？

通院治療を希望される方は、石川県立こころの病院の外来を受診し、医師の指示のもと、当デイケアセンター（デイケア）に通所し、プログラムに取り組んでいただきます。

（ここあるに登録された方は、デイケアの他の曜日のプログラムへの参加も可能です。）

〈スケジュール〉

時 間	内 容
9:15 ~	朝のつどい（デイケア）
9:30 ~	エクササイズ（体育館）
10:00 ~ 11:30	勉強会（会議室）
12:00 ~	昼食、休憩（デイケア）
13:30 ~ 14:30	アルコール合同ミーティング（会議室）
14:45	帰りのつどい（デイケア）

依存症について（8回） 認知行動療法（8回）
計16回

参加者の声・・・

仲間ができて、
いろいろ話し合える

周りに支えられている



医療と繋がって
いられるから安心



石川県立こころの病院 (076) 281-1125
デイケアセンター (076) 282-5355



みんなの投稿コーナー



♪俳句♪
桜の木 散りゆく花びら 春よ行く
3月よ 春よ近づき 待ち遠し

(イラスト・俳句 悠友クラブメンバー 作)



(悠友クラブでバナナジュース、パンケーキを作りました)



(折り紙「パイナップル」悠友クラブメンバー 作)

悠友クラブ (ひきこもり当事者グループ) とは?

自分と同じ悩みを持つ仲間と、毎週木曜日 13:30～15:30 にゲーム、スポーツ、調理、外出などを行っています。

石川県こころの健康センター Xアカウントにも活動の様子を掲載しています。右の二次元コードからご覧ください。



興味を持たれた方は石川県こころの健康センター相談課 (電話 (076)238-5750) までご連絡ください。



「最近、いろいろと思うこと」

石川県こころの健康センター 所長 角田 雅彦
(精神科医)



【生きる意味】

僕は思春期の頃、「生きるとは何か?」という題名の日記を書いていました。生きる意味を考えていたわけです。いろいろな本を読み漁って、もっともらしく思えたのは、トルストイの「人が生きる意味は、人を幸せにすることにある」、アインシュタインの「誰かのために生きてこそ、人生は価値がある」、シュヴァイツァーの「我々は悲しみの重荷を共に担わなければならない」などの言葉でした。

【幸せとは何か】

「生きる意味」を考え出すと、次は、「幸せとは何か?」という疑問が湧いて来ます。不幸になりたいと思って生きている人は1人もいません。キリスト教教会に行ったり、お寺に座禅をしに行ったりもしました。その中で非常に大切だと思えたことは、「愛」「慈悲」「仁」などの言葉でした(僕の名前は「雅彦」ですが、結婚する前から息子ができたら「仁」の文字を付けたいと思っていました。そして実際に付けています)。

【教育制度】

僕は高校2年の時に吉田松陰のことを詳しく知りました。吉田松陰は高杉晋作や伊藤博文などを育てた人で、塾生の才能を見抜き、塾生1人1人にその人に合った教育をしていました。僕は吉田松陰の松下村塾に入って松陰の教えを請いたいと猛烈に思いました。江戸時代後期には私塾(寺小屋など)が今の小学校の数ほどあったそうで、蘭学などを教える私塾もあれば、読み書きだけを教える私塾もあったそうで、どの塾で学ぶかは本人が自分で選択ができました。最近、不登校の児童・生徒がどんどん増えていく現状を見ると、日本の教育制度はこれで良いのかと思ってしまいます。

【自国第一主義】

米国のトランプ大統領だけではなく、最近ヨーロッパ諸国などでも、自国第一主義を唱える政党が相次いで選挙で勝っています。多くの大国が自分の国の利益だけを追求するようになると世界はどうなっていくのでしょうか?大きな戦争が起こりはしないかと、とてもとても心配になります。

【まず自分たちが出来ることを】

どんなに物が豊かになり便利になっても人は幸せにはなりません。心の豊かさや心の安らぎが大切です。政治体制や教育制度などの大きなことを議論していても始まりません。まずは自分たちが出来ることを。そうそう、心を患う方や心が傷ついた方に寄り添い支えることが、自分たちにできる小さいけれど大切なことではないか? さあ、今日も1日、こころの健康センターで頑張ろう。