

# 相談しましょう！

対応に困った時、迷った時、ひとりで抱え込まずに、各地域にある保健所や専門医療機関等と相談しながら対応していきましょう。

## 保健所

### こんな時に相談できます

- アルコールの問題について、どう対応したらいいのかわからない
- 本人はお酒をやめたくないと言うので、家族や支援者だけで相談したい
- 専門的な治療が必要かどうか、相談したい

等

- 保健所には、こころの健康に関する相談員がおり、本人や家族だけでなく、支援者が相談することができます。
- 嘱託医（精神科医）に家族のみでも相談ができます。
- 支援者が嘱託医によるコンサルテーション（助言）を受けることができます。
- 相談は無料です。
- 保健所を含む相談機関の一覧はこちら⇒



(※)ご本人のお住まいが大阪市の場合は大阪市各区の保健福祉センター、堺市の場合は堺市各区の保健センター、東大阪市の場合は各保健センターになります。

## 専門医療機関

### こんな時に相談できます

- アルコールの問題について、治療を受けたい
- 本人はお酒をやめたくないと言うので、家族だけで相談したい
- アルコールの問題か、認知症の問題かわからず困っている

等

- アルコールの問題を抱えた方を専門的に治療する医療機関です。
- 家族だけで相談することもできます。
- 家族教室を開催しているところもあります。
- 詳しい情報は、ご本人がお住まいの地域の保健所にお問合せください。
- 専門医療機関の一覧はこちら⇒



## おおさか 依存症ポータルサイト

大阪府 依存症 検索



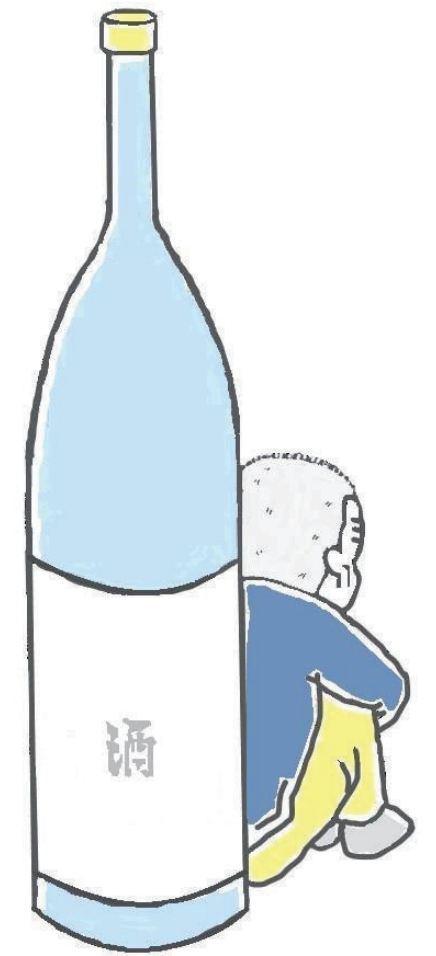
依存症に関する様々な情報を掲載しており、大阪府内の医療機関・相談機関等の情報を検索することもできます。

令和5年12月 発行

# 高齢者の

# お酒

# の問題



# あきらめていませんか？

食欲不振

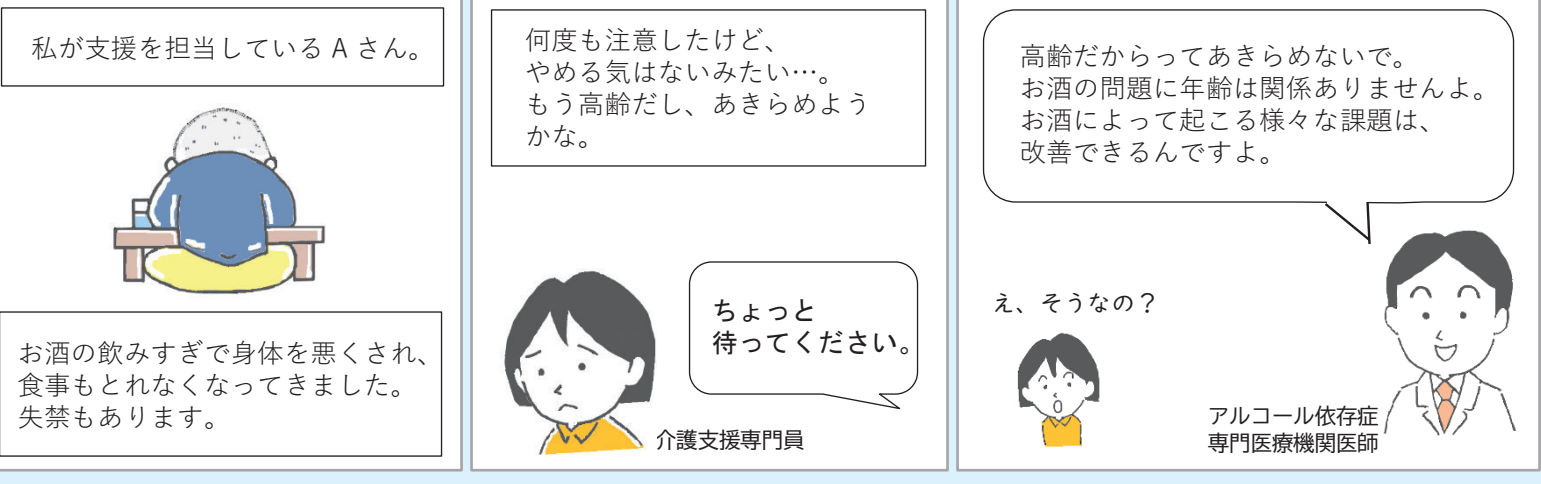
転倒

もの忘れ

失禁

暴言

その問題、お酒が原因かもしれません



# 高齢であってもお酒の問題は改善します

心配して、何度も説得しているのに、何でやめてくれないのかわかりません。

もう高齢だから、好きなお酒を好きなだけ、飲んでもらってもいいと思ってるんですけど。

脳にアルコールが作用して、脳の機能が変化してしまい、飲酒がコントロールできなくなる「**アルコール依存症**」という病気があります。この病気になると、身体をこわし、周囲との関係が悪くなったり、問題が起こっても、飲酒が止まらなくなります。ちなみに、性格や意志の弱さは関係ありません。

実は、高齢者は、治療によってお酒をやめたり、生活状況に改善が見られることが多いと言われています。高齢だからといって、あきらめないことが大切です。

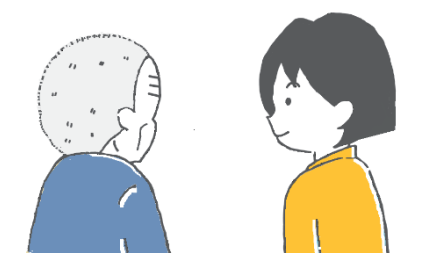
## お酒を飲み続けることのリスク

- 高齢者は加齢に伴う肝臓機能の低下などによって、アルコールによる脳や身体への影響が出やすくなります。飲みすぎること、認知症のリスクが高まります。
- お酒が止まらないことで、命に危険が及ぶことがあります。食事がとれなくなる、肝硬変や糖尿病などの病気になるということに加え、お酒は自殺のリスクを高めることがわかっています。
- 高齢者のお酒の飲み方で気になることがあれば、かかりつけ医にご相談ください。

## どう対応したらいいの？

### 説得しようとせず、わかろうとすることが大切です

お酒は、高齢者の身体のだらさや、孤独、寂しさなどを紛らわせるための、心の支えになっていることがあります。  
起こっている問題を突き付けてお酒をやめるように強く説得するのではなく、背景にあるつらい気持ちに寄り添い、ご本人が困っておられることに目を向けましょう。  
 悩みやつらい気持ちに耳を傾け、心配している気持ちを伝えるなどして、良好な関係を築くことを心掛けてください。



### 対応の 4 つのポイント

お酒をやめる、やめないということを話題の中心にせず、本人の興味、関心のあること、困っていること（身体の病気、経済的なこと、孤独感など）をきっかけに関係を **1** つくりましょう。

やめることを強く求めたり、約束させることは、効果的でないと **2** 言われています。

お酒をやめられないことで様々な問題が起こりますが、心配するあまり、本人を責めたり、問題に直面化させるような口調や態度になってしまいがちです。問題と感じる **3** ことについては、心配しているという気持ちを表す言葉を添えつつ、なるべくご本人が飲んでいないときに伝えましょう。

アルコールに関する困りごとは、年齢に関係なく改善が可能です。物忘れの症状が出ていたり、認知症であったりしても、改善できます。

高齢だから、とってあきらめず、適切な対応方法を学び、関わり続けましょう。

対応方法について悩んだ時は、ひとりで抱え込まず、関係機関に相談、連携しながら支援を進めましょう。

かかりつけ医や、次ページで紹介されている、保健所や専門医療機関などに対応の仕方等について相談することが有効です。

お酒をやめることにこだわらない **4** 専門の相談窓口 に連絡する

問題について責めない