

# お酒と上手に 付き合うために

依存症は思っているよりも身近です





先生!

先生!!



あ!!

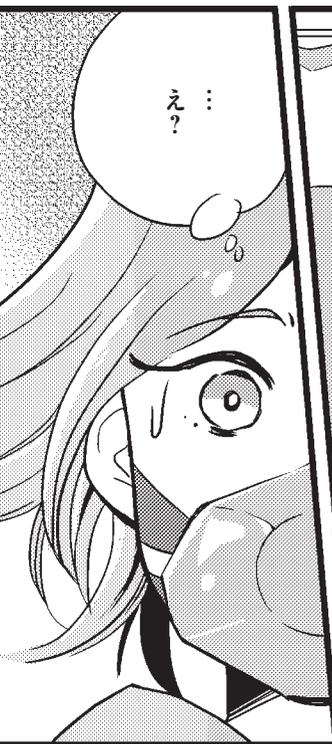
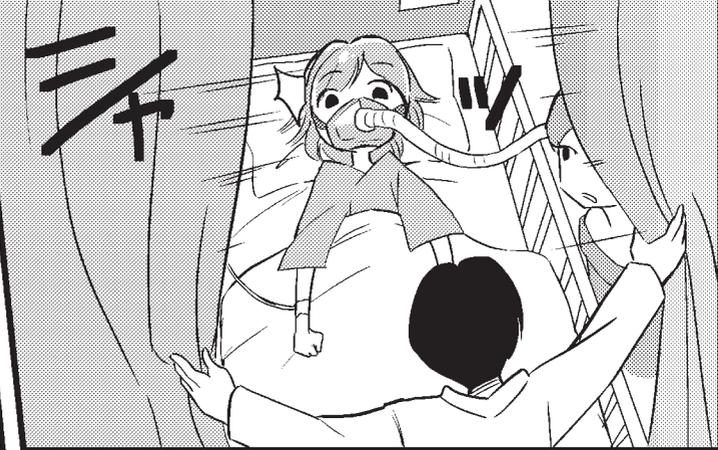
あああ!

…?



亜希人が…!  
起きました…!!

亜希人が  
起きました!!





君はね  
アルコールを  
一気に飲みした  
せいで

急性アルコール  
中毒になり  
昏睡状態だったんだ

…え？  
急性  
アルコール中毒？



そう

法律で禁止されているにもか  
かわらず君みたいな  
大学入りたての未成年者も  
救急搬送で運ばれてくるんだ

回復して  
早々だけど

またこう  
ならないように  
釘を刺しとくよ

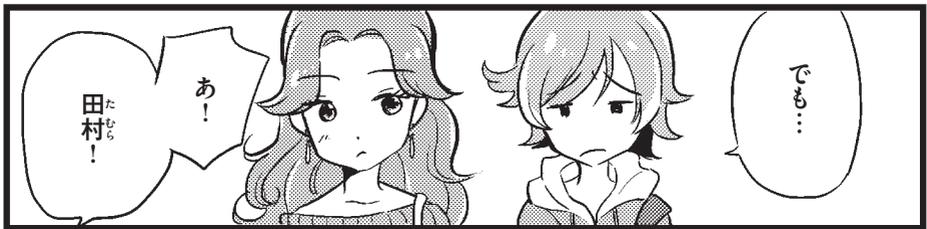
※「未成年者飲酒禁止法」…20歳未満は飲酒してはならず、家族など大人は、20歳未満の飲酒を防止し、その機会を見過ごしてはならない。





何言ってるの  
気にしなくて  
いいよ

姉さん  
ごめんね  
妊娠中なのに  
ビックリ  
させちゃって…



田村!  
ただ

あ!

でも…



高瀬だよっ  
たかせ

中高一緒  
だった!

わっ!  
あ…ああ!

高瀬か!!  
懐かしい!!  
高校以来じゃん!!



誰

え?

俺だよ  
俺!!

覚えて  
ないか?

うーん…





父の影響  
かもしれません



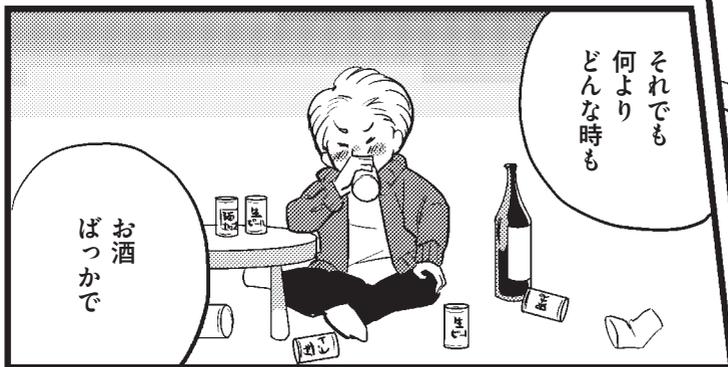
最近  
その母も  
出て行って  
しまいました

そのせいで  
よく母と  
ケンカして  
いて



昔から  
お酒が好き  
だったんです

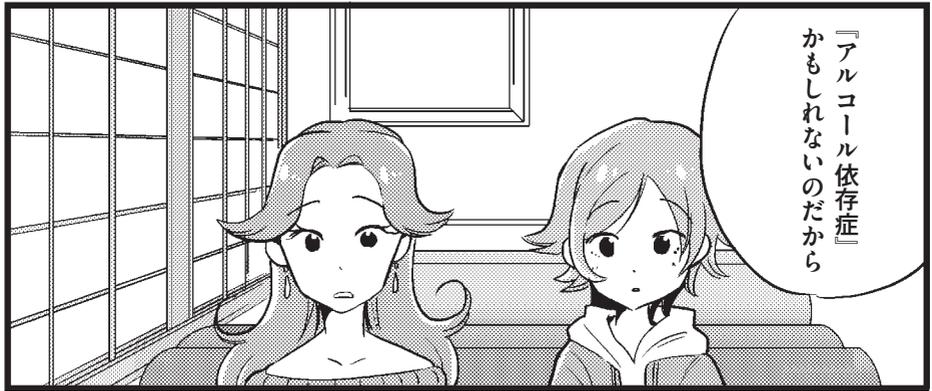
仕事から  
帰ると  
いつも  
飲んでて

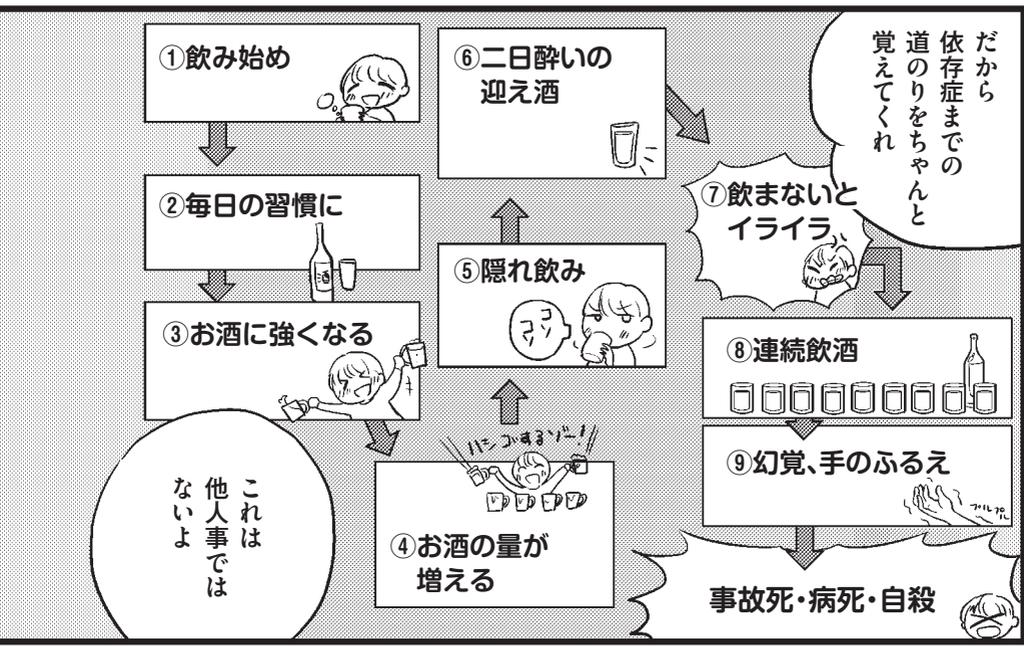


それでも  
何より  
どんな時も

お酒  
ばっかで







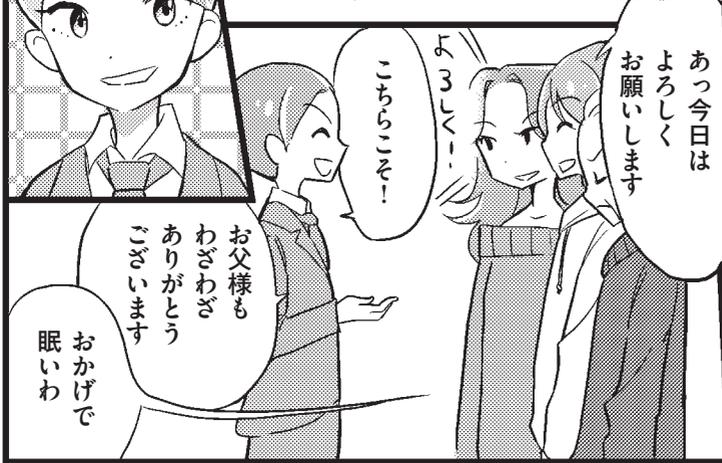


高瀬さん

おはよー

おはよう

ようこそ  
来てくれたね



あつ今日は  
よろしく  
お願いします

こちらこそ！  
ありがとうございます！

お父様も  
わざわざ  
ありがとうございます  
ございます

おかげで  
眠いわ



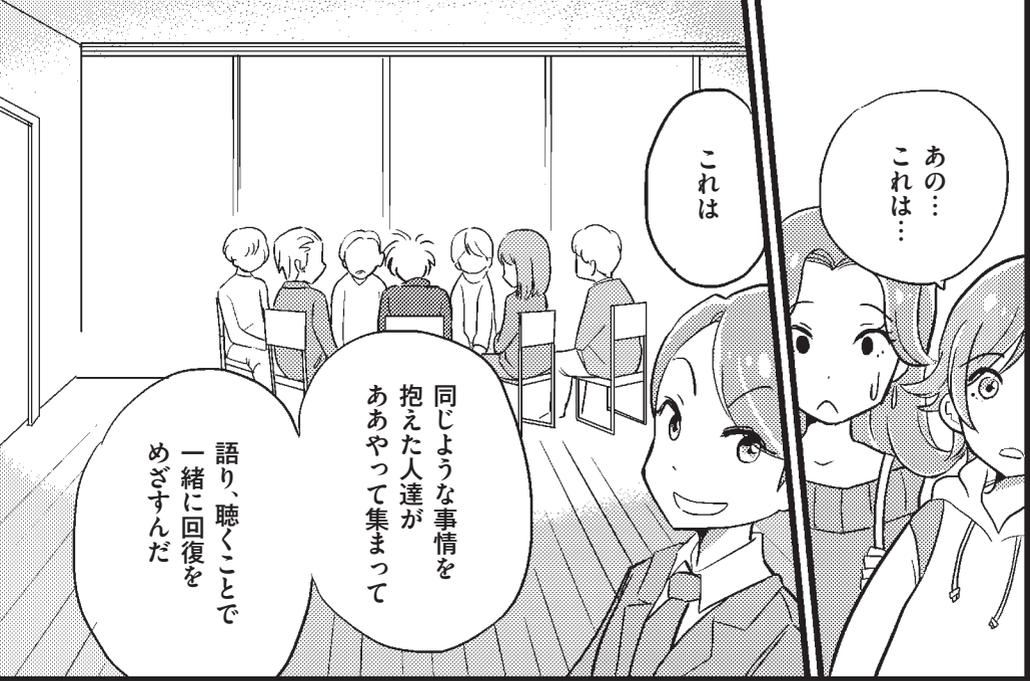
他人の輪の中に  
入れられた父の図

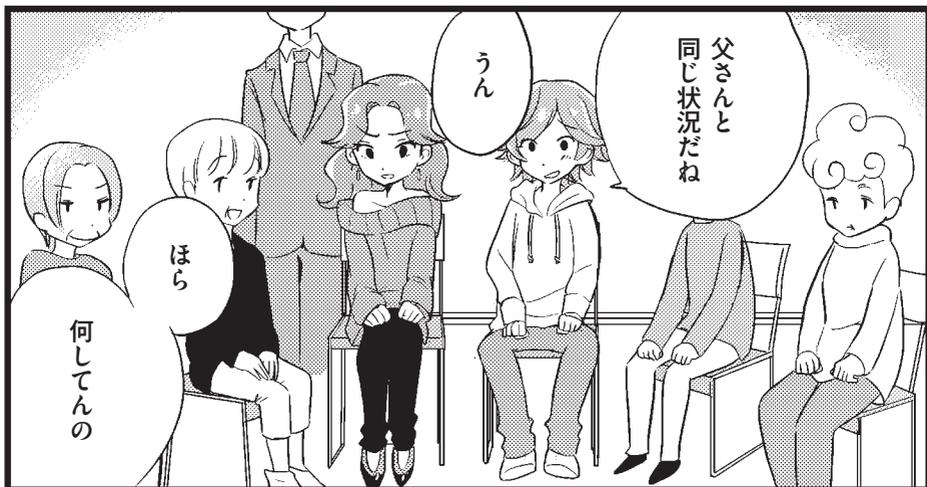
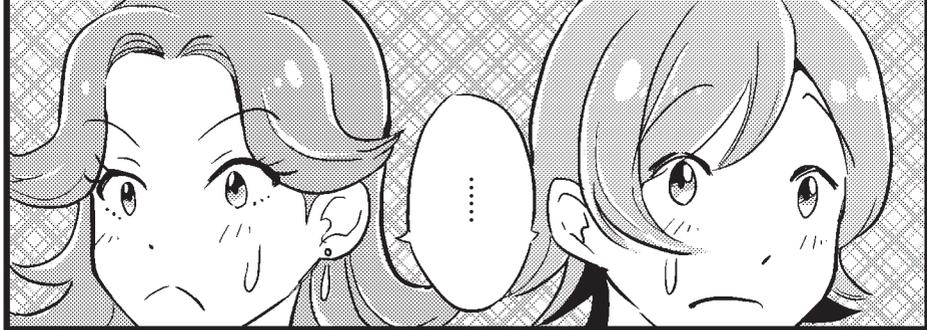


じゃあ早速  
お父様は  
こちらへ！

は？  
いきなり!?







酔っている時に  
説教したり叱ったり  
しちゃダメだし



依存症は  
周囲の人を巻き込む病気で  
家族自身の回復を  
目指すところから始める  
方がいいのよ



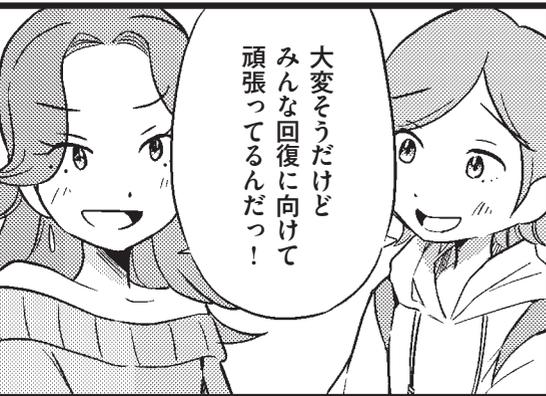
献身的に本人に  
尽くすことが  
かえって逆効果に  
なることもある



でも  
だからこそ私たちが  
きちんとした対処法を  
身につけないとね

少しずつ  
楽になるよ

大変そうだけど  
みんな回復に向けて  
頑張ってるんだっ!

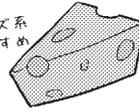




20歳になって飲む  
必要が出てきた場合には  
うまく付き合っていけば  
良いだけだよ  
例えば…

### ●食べながら 飲む

チーズ系  
おすすめ



空腹での飲酒はNG

●アルコール  
ハラスメントをなくす  
—気飲みさせるなど…



NG

### ●休肝日を設ける

飲酒日	休肝日	休肝日	飲酒日
-----	-----	-----	-----

2日間くらい空ける

### ●量を考えて飲む



ビールなら  
中ビン1本



日本酒  
なら1合



チューハイ(7%)  
なら350ml缶1本  
ウイスキーなら  
水割ダブル1杯

純アルコール量20g程度  
女性は男性の1/2~2/3程度

これを守って  
お酒は凶器に  
なったりはしない

でも人生  
そううまくいかない  
こともあり飲酒に  
走ることもある

依存症には  
誰でもなる  
可能性があるって

頭に入れて  
お酒と上手に  
付き合っ  
て欲しい

だから  
君らも

はい!

リョーカイ!!!



① 中枢神経系への影響  
(発達遅延)

② 発育の遅れ  
(低身長低体重)

③ 容姿への影響  
(顔面の形成不全)

妊娠、授乳中の飲酒は「胎児性アルコール症候群」になる可能性があるからだよ

母胎を通して胎児・乳児にもアルコールを摂取させてしまう



※安全なアルコール量は不明。  
※胎児性アルコール症候群には治療がないため、妊娠中、妊娠の可能性のある女性は飲酒しないことが大切。



# お酒と上手に 付き合うために

依存症は思っているよりも身近です

## 専門医療機関・相談拠点機関

アルコール健康障害相談拠点機関 アルコール健康障害専門医療機関	相談拠点	専門 医療機関	住 所	電話番号
京都府精神保健福祉総合センター ※京都府(京都市以外)にお住まいの方の相談窓口	★		京都市伏見区竹田流池町120	075-645-5155
京都市こころの健康増進センター ※京都市にお住まいの方の相談窓口	★		京都市中京区壬生仙念町30	075-314-0874
医療法人稲門会 いわくら病院		◆	京都市左京区若岩上蔵町101	075-711-2171
京都府立洛南病院		◆	宇治市五ヶ庄広岡谷2	0774-32-5900
安東医院		◆	京都市下京区間之町通下珠数屋町上る 西玉水町279番地	075-344-6016

## 民間団体(自助グループ・支援団体)

地 域	機関名	相 談	自助 グループ	回復施設	住 所	電話番号
丹 後	京都府丹後断酒会	●	●		京丹后市丹後町間川1404	0772-75-1532
	京都府宮津断酒会	●	●		与謝郡与謝野町三河内1666	090-5961-3447
中丹東	京都府舞鶴断酒会	●	●		舞鶴市字森295-21 今井孝昭	090-3430-0564
中丹西	京都府福知山断酒会	●	●		船井郡京丹波町粟野29	0771-86-0580
南 丹	京都府断酒会	●	●		京都市北区紫野宮東町10-3 ルモン502号	070-5667-9362
京都市	京都府断酒会	●	●		京都市北区紫野宮東町10-3 ルモン502号	070-5667-9362
	京都断酒会	●	●		京都市上京区寺町通今出川上る二丁目鶴山3	075-241-9519
	特定非営利活動法人 京都マック	●		●	京都市下京区大宮通丹波口下る大宮3丁目18番地 MACビル	075-741-7125
乙 訓 山城北 山城南	京都府断酒会	●	●		京田辺市草内大切48-103	0774-65-9970

## お酒と上手に付き合うために — 依存症は思っているよりも身近です —

令和2年12月 発行 / 発行：京都府健康福祉部障害者支援課

〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入敷ノ内町 / TEL.075-414-4732 / FAX.075-414-4597 / E-mail: shogaishien@pref.kyoto.lg.jp/

原案：根上里菜 / マンガ作画：小畑亜祐美 / 監修：松井仁美、ユー・スギョン / 編集：京都精華大学事業推進室

※本書のコピー、スキャン、デジタル化などの無断複製・転載は著作権法上での例外を除き、禁じられています。