

# 当院はアルコール健康障害の 地域連携拠点病院です

講座1 解説75分、質問15分

## お酒との上手な付き合い方

- ・適正な飲酒量とは
- ・お酒が引き起こす疾患と生活に及ぼす影響

適量のお酒を楽しむには

◆世界保健機関（WHO）が定める低リスク飲酒とは？

- 1日2ドリンク以下の飲酒を、週5日以内とする



※女性や高齢者、お酒に弱い体質の人、さらに少ない量が望ましい。後妊婦・授乳している人、飲酒をコントロールできない人は一切飲まない。

講座2 解説60分、質問30分

## アルコールの問題が心配される方への声掛け

- ・飲酒をコントロールできなくなる背景や対応方法は!?
- ・酒害体験(協力:断酒会会長)

事例

何かあれば「酒、酒、酒」。勢い余ると手を上げることもある。そんな父が静かになるならと酒を買い足し、父が飲んで寝たあとに遅くまで片づけをしていた母。振り回される母の背中を見て、リカと父の間にも距離ができ、父を憎む気持ちも持つようになった。



講座3 個別予約制 (講座3のみ有料)

Aldock オンライン

## 治療開始に悩んでいる方へ

ご自分(ご家族)は治療が必要なのか、どのような支援があるのかご相談をお受けします。



※詳しくは裏面をご覧ください

講師：アルコール治療スタッフ（精神保健福祉士・公認心理師）

職員が皆さまのもとにお伺いします

(講座3は別途規定あり)

★費用:無料です

★対象:5人以上のグループなら

どなたでも(広島三原の近郊エリア)

★準備物:①会場、②スクリーンか白い壁

お申込みフォーム



三原病院

広島県三原市中之町六丁目31番1号



0848-63-8877

お申込み・お問い合わせ先

(担当:西元・川中・黒崎)