



# アルコール依存症について調べる

「アルコール依存症」について調べるために役立つ本や信頼できるインターネットのサイトを紹介し  
ます。



## 1. キーワードや分類から探す

- ・図書検索機で目的の本を探す場合は、キーワードに「アルコール依存症」「アルコール中毒」「飲酒運転」「断酒」「禁酒」などを入力します。検索結果が多い場合は、複数のキーワードを入力することで、資料を絞りこむことができます。
- ・直接本棚に行く場合は、分類記号で探します。

《分類記号》

369.81 (アルコール依存社会) 493.156 (アルコール依存症) 498.32 (禁酒・飲酒に関すること)



## 2. 図書や雑誌で調べる

### アルコール依存症全般

1	アルコール依存症から抜け出す本 新版	4H/493.156/アル	健康・心
	樋口 進/監修	講談社	2017.2
連続飲酒、離脱症状、本人は否認…。アルコール依存症は酒ぐせではなく治療の必要な病気。アルコール依存症の特徴的な症状から治療法まで、患者家族が知りたい情報を徹底解説する。			
2	市民のためのお酒とアルコール依存症を理解するためのガイドライン	4H/493.156/アル	健康・心
	長 徹二/著, 樋口 進/監修	慧文社	2018.2
アルコール依存症とは何か。その治療や予防に関する医学的な知識をわかりやすく解説する。 お酒に関連する問題や困難を抱えている人たちに寄り添うためのヒントが満載。 依存症治療ツールとしてのカードゲームも紹介。			
3	ボクのことわすれちゃったの？ お父さんはアルコール依存症	493/フル	こども
	プルスアルハ/著	ゆまに書房	2014.6
身近な人がアルコール依存症になったとき、その状況をわかりやすく子どもに伝えるための絵本。 子どもの安心につながる大人のかかわり、子どもへの病気の伝え方、相談先等も掲載。 切り取って使う「こまったときカード」等付き。			

4	<b>STOP!アルコール・ハラスメント</b>	4W/368.86/スト	福祉安心
	イッキ飲み防止連絡協議会/企画・製作	アスク・ヒューマン・ケア	2013.2
人権侵害であるアルコール・ハラスメント(=アルハラ)を防ぐためには、どうすればいいのでしょうか。アルハラとは何かから、急性アルコール中毒と救護の知識、身を守るための方法などを紹介。チェックリストあり。			
5	<b>依存症からの脱出 酒を断つ!そこにある苦しみと喜びと</b>	493/フル	こども
	直江 文子/著	北辰堂出版	2014.6
全日本断酒連盟の事務局に十数年勤務し、アルコール依存症の人々の実像に向き合ってきた著者が、誤解と偏見に満ちた「依存症」の現実を紹介。酒を断つことの苦しみと喜びを断酒会会員の体験談を交えて伝える。			

**アルコール問題について書かれた雑誌**

1	<b>季刊Be!</b>	493/キカ	雑誌
	片井 均/監修 大江 裕一郎/監修	ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)/発行	
アルコールをはじめとする依存性薬物問題の予防に取り組むNPO法人のASK(アルコール薬物問題全国市民協会)が出版している依存症・AC・人間関係…回復とセルフケアの情報誌。			

**県内の自助グループについて調べる**

1	<b>高知県のセルフヘルプ・グループ 平成26年度 改訂版</b>	KX493/コウ	高知資料
	[高知県立精神保健福祉センター]/編	高知県立精神保健福祉センター	2015.3
セルフヘルプ・グループは同じような経験・悩みを持つ人たちが集まり、お互いに支え合うためのグループ。ここでは、そうした県内のセルフヘルプ・グループの情報を紹介している。			

**闘病記**

1	<b>上を向いてアルコール</b>	4N/493.76/オタ	闘病記
	小田嶋 隆/著	ミシマ社	2018.3
「40で酒乱、50で人格崩壊、60で死にますよ」と医者に宣告された著者。なぜ、自分だけが脱け出せたのか？ 約20年の歳月を経て、自分がアル中であったこと、脱アル中への道がどんなものであったのかを綴る。			
2	<b>アル中ワンダーランド</b>	4N/493.76/マン	闘病記
	まんしゅう きつこ/著	扶桑社	2015.4
幻覚・被害妄想・記憶障害、そして、まさかのポロリ！？ 漫画家・イラストレーターのまんしゅうきつこが、アル中になってから完治するまでをシュールなテイストで描く。小田嶋隆、中川淳一郎とのアル中鼎談も収録。			
3	<b>父を、家族を殺すアルコール</b>	4N/493.76/アへ/2	闘病記
	あべ 夕子/著	鳥影社	2015.6
アルコール依存症は「病気」です。アルコール依存症の父を持った娘が綴る衝撃的な過去と、克服にむけての言葉。アルコールや薬物の問題で今なお悩んでいる人やその家族にこそ読んでほしい手記。			



### 3. インターネットで調べる

	<b>e-ヘルスネット[情報提供]</b>	厚生労働省
1	<a href="https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol-summaries/a-01">https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol-summaries/a-01</a> 生活習慣病予防のための健康情報サイト。アルコールによる健康影響などの情報も掲載。	
	<b>公益社団法人 全日本断酒連盟</b>	(社)全日本断酒連盟
2	<a href="http://www.dansyu-renmei.or.jp/">http://www.dansyu-renmei.or.jp/</a> 断酒に関するひとくち講座や全国の相談窓口の検索等を見ることができる。	
	<b>公益社団法人 アルコール健康医学協会</b>	(社)アルコール健康医学協会
3	<a href="http://www.arukenkyo.or.jp/">http://www.arukenkyo.or.jp/</a> お酒と健康に関する情報を掲載。	



### 4. 県内の相談機関など

	<b>心の健康相談（高知県立精神保健福祉センター）</b>	相談料は無料（電話代は自己負担）
1	〒780-0850 高知県高知市丸ノ内1丁目7-36 高知興林会館4階 <電話相談> TEL 088-823-0600(心のテレ相談) / 受付: 13時00分~15時00分 (土・日、祝日・年末年始は除く) <面接相談> TEL 088-821-4966(精神保健福祉センター代表) / 予約制(予約・お問い合わせは代表 Telへ) 予約受付 8時30分~12時00分、13時00分~17時15分(土・日、祝日・年末年始は除く) ※ご相談は原則として高知県内在住の方。 URL: <a href="http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060303/kokorono.html">http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060303/kokorono.html</a> 精神保健福祉センターでは、心の健康、精神保健福祉に関する電話相談や面接相談を行っている。 (面接相談は予約制)	
	<b>高知市保健所健康増進課</b>	
2	〒780-0850 高知県高知市丸ノ内1丁目7番45号 総合あんしんセンター1階 月~金曜日: 8時30分~12時00分 13時00分~17時15分 ※土曜日・日曜日・祝祭日はお休み。 TEL: 088-823-9114 088-823-9115 URL: <a href="http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/kokoro-alcoholic.html">http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/kokoro-alcoholic.html</a> 精神保健福祉に関する本人・家族からのご相談や支援などを行っている。	

アルコール関連問題相談・昼間例会(高知県断酒新生活)

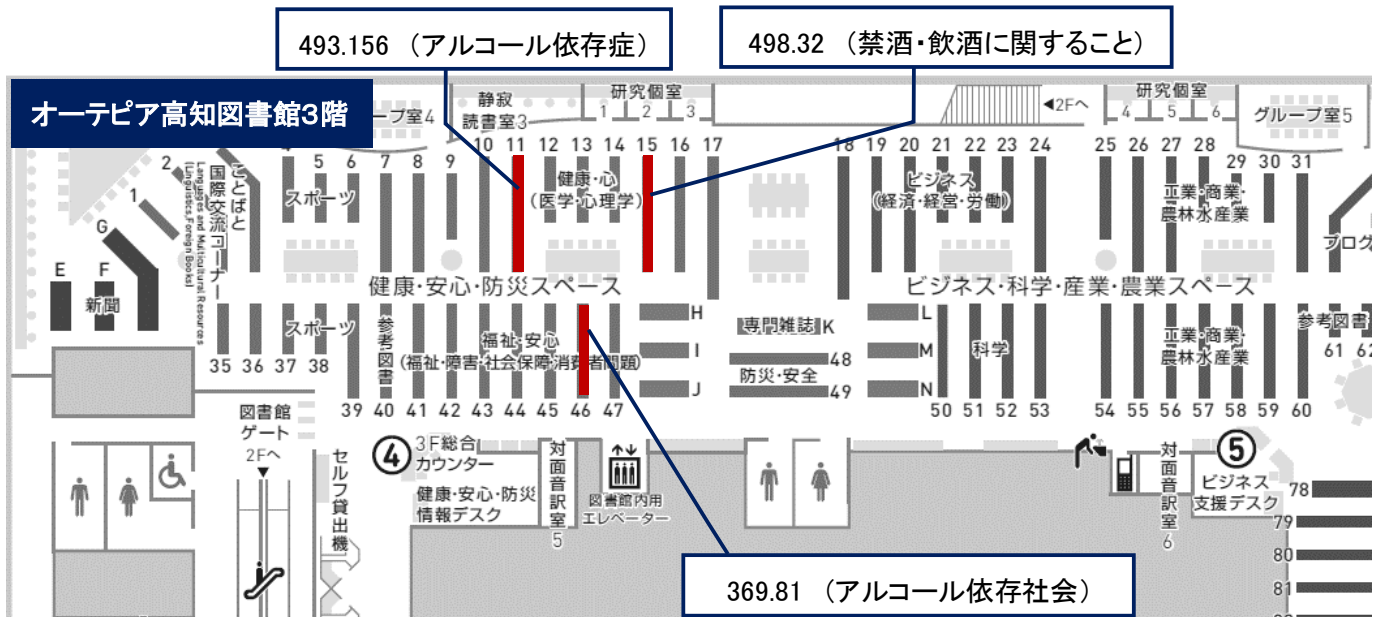
〒780-0812 高知県高知市若松町 215

毎週木曜日:午後1時～午後3時

TEL: 088-883-7925 (本部事務所 午後1時から3時まで)

URL: <http://www.kcb-net.ne.jp/dansyu/>

毎週木曜日の午後1時から3時まで、本部事務所(高知市若松町215)で、一般の方を対象に、極少人数で開催。アルコール関連の問題に限る。相談は、本人だけでなく、家族、友人、どなたでも可。



健康・安心・防災情報サービスのご利用について

- 資料・情報の提供のみを行います。
- 特定の治療法や医療機関をお勧めするものではありません。
- 病気や薬に関する知識・情報は日々変わっています。ここにある情報がすべてではありません。
- 図書館員は、医学の専門家ではありませんので、病状の診断・治療等の判断をすることはできません。
- 健康・医療についての知識を深めたり、医師や医療機関と相談する材料としてご活用ください。

【開館時間】

火曜～金曜 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後6時 (7・8月は午後8時まで)  
日曜・祝日 午前9時～午後6時

【休館日】

月曜日(祝日の場合は開館) 毎月第3金曜日(8月および祝日を除く)  
8月11日(山の日)を含む4日(資料特別整理期間) 年末年始(12月29日から1月4日まで)



**オーテピア高知図書館**  
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館  
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋 2-1-1 オーテピア 3階  
TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352  
<http://otepia.kochi.jp/library>