



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

●館内の図書検索機を使ってキーワードで探してみよう

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

*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。

*図書館のウェブ・サイトやオーテピアアプリからも所蔵検索ができます。

●関連テーマの棚に行って眺めてみよう

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

●ブックリストを参考にしよう *チラシ架(健康・安心・防災スペース北側)でも配布しています。

《テーマ別ブックリスト》

<https://otepia.kochi.jp/library/booklist.cgi?tgt=04>

QRコード⇒



本の並び方

図書館の本には、一冊ごとに本の内容を表す数字を書いた背ラベルを貼っています。各コーナーの中では、この数字の順番で並んでいます。

近くに同じような内容の本が集まっていますので、じっくり本棚を見てみましょう。

*日本十進分類法(NDC)という分類法を使っています。



1段目:NDC の分類記号(3桁~7桁)

2段目:著者や人名等を示すカタカナ

3段目:出版された年

* 分類記号と分類マップ(館内で配布)を照合すれば、探している本がどの本棚に並んでいるか分かります。



2. 図書や雑誌で調べる

【表の凡例】※内容紹介は TRC マークによる

番号	書名	請求記号	コーナー名
	編著者等	出版社	刊行頻度 出版年 等
	内容紹介		

【図書】※これらの資料は、貸出できます。(貸出中のときは、予約できます。)

1	依存症当事者・家族・支援者のための相談窓口ガイド	K/493/11	高知資料
	高知県立精神保健福祉センター(アディクション・フォーラム 高知運営事務局)/作成	高知県立精神保健福祉センター	2022.1
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・グループの情報と県内の相談窓口を紹介している。			
2	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	2018.8
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。			
3	人生が一度めっちゃめっちゃになったアルコール依存症 OL の話	4H/493.156/か	3健闘病
	かどなし まる/著	KADOKAWA	2021.10
出勤前のたった一杯のカルーアミルク、それが地獄の始まりだった-。駅のトイレで「便所酒」、妹に八つ当たり、医者にも逆ギレ…。平凡な OL だった著者がアルコール依存症になった実体験をマンガで描く			
4	今日から減酒! お酒を減らすと人生がみえてくる	4H/498.3/㍻	健康・心
	倉持 穰/著	主婦の友社	2022.5
コロナ禍で増えた「家飲み」。知らないうちに、お酒に支配されていませんか? 減酒がもたらすメリットを解説し、減酒や断酒をする具体的な方法を紹介します。体験談も収録。			

【雑誌】

1	季刊Be!	493/㍻	雑誌
	ASK (アルコール薬物問題全国市民協会)/発行		季刊
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。			

【闘病記コーナー】 (コーナーの場所) オーテピア高知図書館 3階 棚番号 17 西側

闘病記コーナーでは、闘病した方や看護をした方、支援者のエッセイなどを集めています。

資料は、扱われている病気による分類記号順に並んでいます。病名と分類記号の対応は、コーナー内にある「<病名 50 音順> オーテピア高知図書館『闘病記・看護の記録』分類対応表」をご覧ください。

また、本の背表紙には「病名シール」を貼っています。「病名シール」が黄色のものは、本のなかで闘病者が亡くなるものです。

*「病名シール」の色分けは、職員が内容を確認できた範囲で行っています。参考までにご利用ください。



3. インターネットで調べる

1	e-ヘルスネット[情報提供]	厚生労働省
	https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol-summaries/a-01 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。	
2	高知県庁ホームページ 依存症に関すること	子ども・福祉政策部 障害保健支援課
	https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2020112600118/ (※①) アルコールや薬物、ギャンブル、ゲーム等の依存症に関する情報や県内相談窓口が一覧できる。 「こころの体温計」では「アルコールチェックモード」でメンタルヘルスをチェックできる。 https://fishbowlindex.jp/kochip/demo/index.pl (※②)	
3	依存症対策全国センター	依存症対策全国センター
	https://www.ncasa-japan.jp/ アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等の依存症に関する情報のほか啓発漫画や、e-Learning で学ぼう「依存症の基本」「依存症の支援」ページあり。	
4	公益社団法人 全日本断酒連盟	(社)全日本断酒連盟
	http://www.dansyu-renmei.or.jp/ 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。	
5	公益社団法人 アルコール健康医学協会	(社)アルコール健康医学協会
	http://www.arukenkyo.or.jp/ お酒と健康に関する情報を掲載。	



4. 県内の相談機関など

1	心の健康相談(高知県立精神保健福祉センター)	相談料は無料(電話代は自己負担)
	〒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> TEL088-823-0600(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> TEL088-821-4966(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) ※相談は原則として高知県内在住の方。 https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/kokorono/ 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)	
2	高知市健康増進課	
	〒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 ※土曜日・日曜日・祝祭日はお休み。 TEL: 088-823-9114、088-823-9115 URL: https://www.city.kochi.kochi.jp/site/kochi-corona/kokoronosoudan.html 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。	
3	アルコール関連問題相談・昼間例会(高知県断酒新生会)	
	〒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。	



5. その他の情報源

【データベース】

図書館では新聞記事や辞書、商業関連など、さまざまなオンラインデータベースを用意しています。
 高知新聞/毎索/朝日新聞クロスサーチ/ヨミダス歴史館/医中誌web/最新看護索引など。
 見つけた情報を印刷して持ち帰ることもできます。(印刷のみ有料/白黒10円・カラー30円)

契約データベース一覧▶



【健康・安心・防災情報デスク】 (場所) オーテピア高知図書館 3階 フロア西側入り口付近
 当館では、司書が調べもののお手伝いをしています。「どんな資料が役に立つのか分からない」、「どうやって資料を探せばいいのか分からない」、そんなときは健康・安心・防災情報デスクまで気軽にお声がけください。

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。特定の治療法や薬、医療機関を推奨するものではありません。
- 医学に関する情報・知識は常に変化しています。ここに紹介した情報も古いことがあります。
- 図書館員は、医学の専門家ではありません。病状の診断・治療については専門機関へご相談ください。
- 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したりする際の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
 TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>