清流のほとり

みどり病院／すこやか診療所　広報誌

□発行責任者／病院長　松井　一樹
□編　　集／みどり病院管理委員会
□発　　行／2026 年 11 月 1 日　第 95 号

減酒外来について

減酒外来とは？

生活習慣病のリスクを高める飲酒者は、推計 1000 万人おり、うち 10 人に 1 人がアルコール依存症の生涯経験者です。「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン 2024」でも掲載されましたが、少しの飲酒でも高血圧、脳出血、脳梗塞、がんのリスクは上がります。飲酒量が増えれば増えるほど、リスクは高くなっていきます。
減酒外来では、お酒の問題で悩んでいる方を対象に、薬物療法や心理社会的療法（減酒プログラム）を組み合わせた治療を行います。アルコールは、自分の意思でコントロールすることが難しいため、減酒への取り組みをサポートしています。症状が酷くなる前に、早期発見・早期治療がベストです。

どのような人が対象になるのか？

□健康診断等の結果から、医師にお酒を減らすように言われている。
□家族からお酒の飲み方を心配されている。
□昔に比べると飲む量が増えた。飲み始める時間帯も早くなった。
□上記にあてはまり、飲む量を減らしたい、やめたいとは思っているけどなかなかできない。


水野医師

減酒外来の流れについて

最初は、それぞれの方に合った減酒目標を一緒に立てていきます。
目標が決まったら、飲酒量をアプリや記録用紙に記録をしていただきます。記録いただいた飲酒状況は、医師と患者さんとで共有し、上手くいったこと、上手くいかなかったことを振り返ったり相談しながら飲酒量を段階的に減らしていきます。
上手くいかなかった場合でも、どうすれば良くなるか一緒に考えていきますのでご安心ください。

担当の水野医師より一言

お酒を減らし続けることは難しいですよね。減酒をするには、周りのサポートも大切です。
治療中にお酒の量が増えてしまったり、前と同じ状況に戻ってしまったりしても本人を責めずに一緒にどうしたらいいかを考えていただくといいなと思います。すぐには結果はでない治療になりますので、長期的な目で見ていただければと思います。

ご相談・ご予約はこちらにご連絡ください。ご家族からのご相談も受付けております。
℡058-241-0681（担当：只隈、立川）

み　ど　り病院　〒501-3113 岐阜市北山 1-13-27　TEL(058) 241-0681
予約専用フリーダイヤル(0120)489-760　平日 8：20～11：30
すこやか診療所　〒501-3113 岐阜市北山 1-13-11　TEL(058)243-0791

みどり病院ホームページはこちらから