

アルコール依存症とは…

大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態がアルコール依存症です。

アルコール依存症は、飲酒のコントロールができなくなる病気で、精神面、身体面、生活面にも支障が出てきます。

●アルコール依存症の特徴

- 長い間、多量のアルコールを摂取し、自分で飲酒を**コントロールできなくなる**状態です。
- 本人が病気であるということを認めたがらない「**否認の病気**」です。
- アルコールを絶たない限り、**慢性に進行性**に悪化し、適度に飲酒することが困難になります。その結果、身体合併症、事故、自殺などで死亡する人が多い病気です。
- アルコールが抜けると、イライラや神経過敏、不眠、頭痛・吐き気、下痢、手のふるえ、発汗、頻脈・動悸などの**離脱症状**がでてくるので、それを抑えるためにまた飲んでしまうといったことが起こります。
- アルコール依存症者は、適正飲酒者よりも20年から30年早く**脳の萎縮**がすすみ、時には認知症になることもあります。
- 若いうちから飲酒するとアルコール依存症になるリスクが高まります。
- 厚生労働省研究班の調査によると、日本には**アルコール依存症者が推計で58万人（過去に一度でも依存症の基準を満たした人は109万人）**いるといわれています。（2013年度調査）
- 女性や高齢者のアルコール依存症も増えています。女性の場合、男性に比べて肝臓が小さいことや、女性ホルモンにはアルコールの分解を抑える作用があるといったことから、少量・短期間でアルコールの影響を受けやすく、アルコール依存症や内臓疾患になりやすいといわれています。
- 家族を巻き込み、家族の健康な生活も奪ってしまいます。

※あなたのアルコール依存症度をチェックしてみませんか。
久里浜アルコール症センターのホームページで
アルコール依存症スクリーニングテストができます。

久里浜テスト

検索



●アルコールへの精神的な依存

「強い飲酒欲求」とそれに基づく「コントロールのきかない飲酒」が特徴です。

- ・お酒を飲むべきでない時にも「飲みたい」と強く思う
- ・飲み始めると、飲む前に思っていた量よりつい多く飲んでしまう
- ・いつも手元にお酒がないと落ち着かない
- ・数時間ごとに飲酒する「連続飲酒」

●アルコールへの身体的な依存

アルコールがいつも体内にある状態が続くと、脳はそれが普通の状態だと認識し、アルコールが抜けると様々な不快な症状が出ます。

〔手のふるえ・多量の発汗・高血圧・脈が早くなる・吐き気・下痢・イライラ・不安感・うつ状態・幻覚〕

●「節度ある適度な飲酒は1日あたり純アルコール量 20gまで」 <純アルコール量 20gの目安>

ビールの場合



中ビン1本 (500ml)

日本酒の場合



日本酒1合 (180ml)

ウイスキーの場合



ダブルで1杯 (60ml)

焼酎の場合



0.5合 (100ml)

ワインの場合



小グラス2杯 (200ml)

酎ハイの場合



1缶 (350ml)

※壮年男性の場合の目安です。女性や高齢者では、これより少なくしましょう。妊娠中、授乳中の飲酒は、赤ちゃんの発育に影響を及ぼす危険性がありますので、禁酒しましょう。

※週に2日は休肝日を作りましょう。

※寝る前の飲酒は睡眠の質を悪くします。初めは寝つきがよくなることもありますが、眠りが浅くなり、途中で目が覚めることが多くなります。

アルコール依存症と自殺

アルコール依存症とうつ病が併発する場合は、自殺の危険性が増すといわれています。

●アルコール依存症と自殺の関連

- 自殺事例の3分の1がアルコールに関連しています。
- アルコール依存症者の5～10%が自殺で人生を終えています。
- 自殺行為の時点で、その多くがアルコールの影響下にあったことが明らかにされています。
- アルコールの酔いは自殺を引き寄せます。
1日あたり日本酒換算で2合半（焼酎なら1.5合、ビールなら中ビン3本）以上の飲酒は自殺のリスクを高めることが知られています。

アルコールの負の影響

- ・アルコールとうつ、自殺にはつながりがあります。
- ・アルコールは不眠症を悪化させ、それまで普通に眠れていた人まで不眠症にしてしまうことさえあります。眠れないのであれば、専門医に相談しましょう。アルコールの依存性は睡眠薬の依存性よりもはるかに強力です。
- ・アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせます。悩みを抱えているときに、飲みながら物事を考えるのはとても危険なことです。
- ・アルコールはうつ病を悪化させ、健康な人にもうつ病を引き起こします。酔っている間は気持ちが多少和らいだ気がしても、酔いから冷めた後には、前よりも気分が落ち込みます。

●アルコール依存症からの回復

依存症者の回復

- ◆アルコール依存症は、断酒し続けることで、回復・社会復帰が可能な病気です。
- ◆専門の精神科医療機関を受診しましょう。
 - ・診断や有効な治療について相談できます。
 - ・イライラ、発汗、睡眠障害などの離脱症状が苦しいときは、薬物療法が有効な場合があります。
- ◆断酒継続の助けとなる自助グループ（断酒会、AA）に参加しましょう。

家族の回復

- ◆アルコール問題は、本人が自覚するよりもはるかに早く、家族や周りの人たちが気づきます。本人に自覚がない場合でも、まずは家族が専門の相談機関や医療機関に相談しましょう。
- ◆アルコール依存症は脳の仕組みに関係する病気であるということを知りましょう。
- ◆自助グループ（断酒会、アラノン）に参加しましょう。
- ◆アルコール依存症は家族を巻き込む病気です。相談することで、まずは家族の健康を取り戻しましょう。

●自助グループや相談機関を活用しましょう

自助グループ

県内各地で例会やミーティングを開催しています。

- 宮崎県断酒友の会
酒害者による、酒害者のための自助組織で、全日本断酒連名という全国ネットワークのもと会員本人約1万人とその家族が酒のない楽しい人生を明るく生きています。
- AA（アルコールリックス・アノニマス）
自らの飲酒に問題があり、その飲酒のとらわれから回復しようという人たちの自助グループで、回復のプログラム「12のステップ」を実践しています。



相談機関

- 宮崎県精神保健福祉センター
TEL(0985)27-5663
精神科医による診療相談もあります。(予約制)
- 「みやざきこころ青Tねっと」
<http://www.m-aot.net>
- 保健所、市町村役場の保健師なども相談に応じます。
- NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター
TEL0985(77)9090
日・月・水・金曜日／午後8時から午後11時まで
- 宮崎いのちの電話 TEL 0570-783-556
日・月・水・金曜日／午後9時から翌朝4時まで
火・木・土曜日／午後6時から翌朝4時まで

一部引用：「のめばのまれる」、自殺予防総合対策センター