

# 知ってますが アルコール依存症

保健予防課 227-5102

「百薬の長」ともいわれる酒。適量の飲酒は健康にいいという意味ですが、多量の飲酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。特にアルコール依存症になると、本人の心身だけでなく、家族や仕事など社会的にも悪影響を及ぼします。この記事では、身近な病気であるアルコール依存症を正しく理解するとともに、適正飲酒の方法などについて紹介します。



アルコール依存症である可能性がかなり高い状態

アルコール依存症と聞くと、浮かぶのは、朝から一日中酒を飲んでいる、意志が弱いといったイメージではないでしょうか。自分は酒は飲むけどそんなことはない、だから関係ない、そう思っていますか？

## 治療が必要な人は約80万人

厚生労働省が実施した平成20年の問題飲酒者に関する統計によれば、多量飲酒者（1日平均純アルコール60g以上）は約765万人。その内、飲酒運転などの社会的問題、糖尿病や肝臓障害などの身体的疾患、うつや睡眠障害などの精神的疾患といったアルコール関連問題を有する人は、約654万人です。アルコール

依存症者と予備群は約440万人、治療が必要なアルコール依存症者は約80万人といわれています。しかし、アルコール依存症の受診患者数は、わずか4万3000人程度。男女比は、およそ男性9割、女性1割です。

## 飲む人は誰でもなりうる「病気」

アルコール依存症とは、飲酒を自分でコントロールすることができなくなる病気です。個人差はありますが、10年以上の長い時間をかけて進行します。長期間の習慣飲酒で耐性ができることから始まり、徐々に時間や場所を選ばずに酒が飲みたくなるという精神依存が出てきます。ひどくなると何日間も飲み続ける状態に。さらに、身体依存が形成されると、アルコールが切れたときに幻覚・幻聴という離脱症状が現れます。患者数と重症度は、飲酒量が増えるに従って増加し、一般的には下記のような経緯を経て進行していきます。

また、この病気は「否認の病」ともいわれます。本人は、飲酒によるさまざまな問題を認めようとせず、「このぐらいは問題ない」と言っていて聞く耳を持たず、しつこく言うて反発するので放置しておく、本当に悪くなつてからしか事の重大さに気付かない。そんな悪循環も、症状の進行につながります。

## アルコール依存症の進行プロセス

- ① 機会飲酒：忘年会などの機会に応じて飲む程度
- ② 習慣飲酒：晩酌したり飲み歩いたりして日常的に飲む状態
- ③ 耐性の形成：よく言う「酒に強くなった」状態
- ④ 依存症への境界線：酒がないと物足りなく、ほろ酔い程度では飲んだ気がしない状態
- ⑤ 依存症初期：飲まないと思つていなかったり、翌朝酔っていった時の出来事を思い出せないことが頻発したりする状態
- ⑥ 依存症中期：飲むことがばかりに気をとられ、迎え酒をしたり、飲むためにウソをついたりする状態
- ⑦ 依存症後期：酒以外にまったく関心がなくなり、何も食べずに何日も飲み続ける状態

## 適度な飲酒は1日20g

厚生労働省は「健康日本21」の中で、「節度ある適度な飲酒」と「多量飲酒」を定義しています。前者は、「1日平均20g程度の飲酒」であり、後者は「1日平均60gを超える飲酒」です。20gの純アルコールを酒に換算すると、ビールで500ml、日本酒で1合弱、25度の焼酎で100mlに相当します。これは肝臓が3〜5時間で分解できる量なので、翌朝に持ち越すことはまずありません。一方、多量飲酒を続けると、肝臓は休む間もなく働き続けることになりま

大切です。

## アルコール依存症にならないために

アルコール依存症は、酒を飲む人なら誰でもなりうる病気です。多量飲酒をしたり、習慣的に飲酒をした人ほど発症リスクが高まるといわれています。しかし、アルコールに対する受容量は個人差が大きい

## 自分と酒の関係を見直そう

- ①飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか
- ②他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったことがありますか
- ③自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか
- ④神経を落ちつかせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがありますか



あなたがもし、2項目以上あてはまる場合、アルコール依存症の可能性あります



精神科の医療機関を受診するか  
保健予防課に相談してください

「CAGE(ケージ)質問票」より(Ewing JA:北村俊則訳)

## 断酒を続ける自助グループの声

これは、自らの酒害に悩み酒をやめたいと願っている人が集まり、互いに励ましあって断酒を続けている会の、会員から聞いた体験談です。この自助グループには全国で約9000人、県内で約380人、市内だと約40人が入会しています。

### Aさん(60歳代男性・断酒歴21年)

当時はアルコール依存症の知識もなく、やめたくてもやめられない酒を動けなくなるまで飲んでいました。そんな時、家族に引きずられて例会に行き、今の断酒会に入りました。会では見ず知らずの人が親切にしてくれました。酒害の怖さをもっとPRして、学校教育などでも取り上げて欲しいです。

### Bさん(60歳代男性・断酒歴24年)

酒におぼれ、家族が家を出て行き「こつなったら死ぬまで飲もう」と思っていました。ふと鳴っていた電話を取ると、子どもが泣きながら「お

族との関係が悪化しても酒を一番に考えてしまう。それがこの病気の恐ろしさです。酒を飲む人は、左上のチェックをしてみましよう。

アルコール依存症から回復するためには、節酒ではなく断酒が必要です。断酒を本人の意思や努力だけで続けることは、ほとんどの場合不可能です。また、家族など周囲の人が

飲酒を責めたり、やめさせようとしていたりすると、かえって本人の飲酒を助長してしまいます。精神科医療機関の受診、自助グループへの参加、家族や周囲の支援などがあつて初めて、断酒を続けることができます。

自分や大切な家族が「もしかしたら」と思ったら、早めに保健予防課に相談してください。

### Cさん(60歳代男性・断酒歴31年)

「こんな会で酒がやめられるわけではない」。入会当時そう思っていました。でも身内以上に親身になってくれる先輩のおかげで、続けることができました。会で人の話を静かに聴いていると、自然と自分も話をしたくなってきました。話をすると、気分がすっきりとする。私にとって、酒をやめることは生きることです。

\*断酒について詳しくは、保健予防課 227-5102にお尋ねください。