



アルコール依存症



アルコール依存症はどんな病気？

アルコール依存症とは、飲酒をやめたくてもやめられない状態であり、「飲酒をコントロールできない病気」です。

厚生労働省の研究によると日本全国で推計82万人のアルコール依存症がいるとの研究結果が発表されています。また、大量飲酒者まで含めると全国に230～250万人存在するとも言われています。

このように身近な病気であるアルコール依存症。しかし、飲酒に寛容である日本では「酒は百薬の長」「宴会や接待でのコミュニケーション手段」として必要なものとされ、飲酒による失敗に対しても寛容です。このような飲酒文化の中でアルコール依存症は「病気」と認識されにくかったのです。

「急性アルコール中毒」と どこが違うのか？

急性アルコール中毒については、大学生や新人社員の歓迎コンパでのイッキ飲みとの関連がよくニュースになります。一般的に急性アルコール中毒とはアルコールの急性の影響で、酔いの延長にある意識障害とともに運動の失調や嘔吐を伴い生命の危機が迫るまでに至った状態のことです。急激に血液内のアルコール濃度が上昇したために脳内の呼吸・循環中枢が抑制されてしまったり、吐物による窒息で死亡する事例の報告もあります。

また、未成年者・女性・高齢者・飲酒すると顔が赤くなる人はもともとアルコールの分解が遅いので、急性アルコール中毒になる危険性がさらに高まります。

アルコール依存症と 大酒飲みの関係は？

厚生労働省が推進している「健康日本21」の報告書では、節度ある適度な飲酒について表1のように明確な数値を示しています。

表1 主な酒類の適正飲酒量

ビール 中瓶1本	日本酒 1合180ml	ウイスキー ダブル60ml	焼酎25度 1合180ml	ワイン 1杯120ml
-------------	----------------	------------------	------------------	----------------

アルコールを飲む人の中にはもともとお酒に強く、いくら飲んでも酔いつぶれないし、二日酔いも仕事を休むこともない、という人もいますが、アルコール依存症と大量飲酒者との関係ははっきりしていません。しかし、飲酒量が増えれば、さまざまな問題の危険性が高まります。アルコールに関連して引き起こされる可能性の高い問題としては肝機能障害・高血圧・高脂血症などの身体問題のほか交通事故やけんか、二日酔いによる意欲の低下など数え切れないほどの問題が潜んでいます(表2)。

アルコールに関連する問題を富士山に例えると「アルコール依存症」は頂上に位置し、その下には広大な裾野が広がっています。その裾野の中には当然、大量飲酒者も、上記に挙げたようなさまざまな関連問題も含まれます。

表2 問題飲酒を疑うポイント

- ・飲酒の限度が決められない。酔いつぶれるまで飲む。
- ・ご飯も食べずにお酒を飲んでいる。
- ・飲んだ時のことを覚えていないことがこれまでに3回ある。
- ・飲んで事故にあったことがある。
- ・昼間から飲酒している。
- ・お酒を飲まないと眠れない。
- ・お酒で人間関係が壊れてしまったことがある。
- ・肝臓が悪い。糖尿病・心臓病の既往がある。

未成年者・女性・高齢者の アルコール問題

これまで、飲酒問題は中年男性の問題として取り上げられてきました。しかし、最近ではアルコールのファッション性の高まりや購入ルートが身近になっていることなどから未成年者・女性・高齢者の中にも飲酒問題は広がっています。

1. 未成年者

当然のことながら、わが国では未成年者の飲酒は法律で禁じられています。

未成年者の飲酒では、①身体への影響 ②事故③

危険な性行動 ④アルコール依存症になりやすい等さまざまな影響を及ぼします。強調しておきたいことは、親の飲酒・飲酒に対する寛容な態度は、未成年者における飲酒開始や飲酒継続を助長させる、ということ。お酒との出会いも、中学生では「家にあるお酒を飲む」が最も多いとの報告もあり、家庭において親子のコミュニケーションを通じて、飲酒の危険性を伝えていくことも重要です。

2. 女性

近年、女性の飲酒者は急増しています。男性に比べて女性のほうがアルコールの影響を受けやすく、妊娠・授乳といったことにも特別な注意を払う必要があります。

特に妊婦が飲酒すると、吸収されたアルコールが胎児にも移行し、胎児に低体重や脳障害、奇形を起こすことがあるといわれています。これは、胎児性アルコール症候群と呼ばれています。飲酒の安全域が確立されていないので、妊娠全期間において禁酒するべきです。2004年6月より酒類のラベルや製品に「妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与える恐れがあります」という内容の警告表示が記載されるようになりました。妊娠が判明するまでの期間は、最も胎児がアルコールの影響を受けやすい時期なので、妊娠を考えるならばその時点から禁酒したほうがいいでしょう。すでに妊娠中に飲酒してしまった方は、今から禁酒していきましょう。

3. 高齢者

高齢者の場合、身体に占める水分量が減少することによって飲酒後の血中アルコール濃度が高くなりやすかったり、アルコールに対する耐性そのものが変化したりといったように、アルコールに対する反応も若い世代とは違ってきます。

高齢者の飲酒が健康にいかどうかについては一概には言えません。しかし、退職がきっかけとなり、問題飲酒につながっていく高齢者も少なくありません。

高齢者の場合は、退職などの変化により社会的活動や交際範囲が狭くなり、問題が顕在化しにくい状況があります。また、慢性疾患による症状と飲酒による症状との区別が難しいこともあり、飲酒による問題に気づかれにくいといったこともあります。

アルコール依存症は必ず回復できる病気

アルコール依存症は必ず回復できる病気です。断酒をし続けることで健康な社会生活を取り戻すことができます。しかし、回復には助けが必要です。一度飲酒に対するコントロールを失ったら、それを取り戻すことはできません。

この病気はとても巧妙で、しつこく、自分ひとりの力で回復することは困難です。専門的な治療を受け、同じ目標を持つ仲間と共に治療に取り組んでいく必要があります。

家族の対応

病気になった本人だけでなく、家族も巻き込まれてしまうのがアルコール依存症の大きな特徴です。酔っ払っている本人の傍で家族は振り回され、失敗の後始末をやらされ、深く傷ついています。本人と同じように家族も、その深い傷から回復する必要があるのです。

また、アルコール依存症本人は病気を認めない傾向が強いので、なかなか医療機関につながらないことが多いです。しかし、家族が依存症に関する正しい知識を身につけ、対応していくこともとても大切です。

どこに相談したらいいの？

アルコール依存症は、一人で回復するのは難しい病気です。本人が自分の問題に気づき、専門機関へ相談・受診する意志がはっきりしている場合は、専門の医療機関につながることをお勧めします。専門の医療機関ではアルコール治療のためのグループ活動や精神療法を行なっています。専門の医療機関の情報はこころの健康センターや保健所でご案内しています。

また、本人はアルコールの問題をまったく認めていないが、家族は困っている…という場合は家族相談という方法があります。家族相談は専門の医療機関でも可能ですが、さいたま市ではこころの健康センター、保健所、各区の保健センターでご相談をお受けしています。「アルコール依存症かどうかわからないが、お酒のことでふりまわされて困っている」「うちの夫は大酒飲みで…」といったことは一度お電話でご相談ください。



「咲いたま」／第2号

さいたま市（平成16年11月発行に掲載されたものです。）

発行：さいたま市こころの健康センター

こころの健康センターは平成30年2月13日に移転しました。
〒330-0071
さいたま市浦和区上木崎4-4-10
電話 048-762-8548