

アルコール依存

～あなたの飲み方大丈夫？～



目次

1. アルコールとは
2. 節度ある適度な飲酒量
3. AUDIT
(アルコール使用障害スクリーニングテスト)
4. アルコール関連問題
5. アルコールがもたらす身体への影響
6. アルコール依存症とは
7. アルコール依存症が疑われるとき
8. セルフヘルプグループ
9. おわりに

1 アルコールとは

アルコールとは、ビールや日本酒などのアルコール含有飲料のことです。日本では縄文時代から冠婚葬祭などの儀式をはじめ、広く親しまれてきました。また、コミュニケーションをはかる目的でも用いられています。

「酒は百薬の長」という表現がよく使われます。これは今から約2000年前の中国の「新」の皇帝が、鉄と塩と酒を国の専売特許とし、国税を集めるためのキャッチフレーズとして使われたもので、医学的な根拠はないと言われています。

現在WHO（世界保健機関）では、「酒は60種類を超える病気の原因であり、200以上の病気に関連している」とされています。

2 節度ある適度な飲酒量

飲酒量は厚生労働省が発行している「健康日本21」によると成人男性で純アルコール量1日20gまでとされています。女性や高齢者はこの量より少なくすることを推奨されています。また週2日の休肝日を設けることも重要です。

純アルコール量20gってどれくらい？

ビール 500ml

日本酒 1合

焼酎 0.6合



ワイン 200ml

酎ハイ 350ml

ウイスキー
ブランデー
原酒60ml

3 AUDIT アルコール使用障害スクリーニングテスト

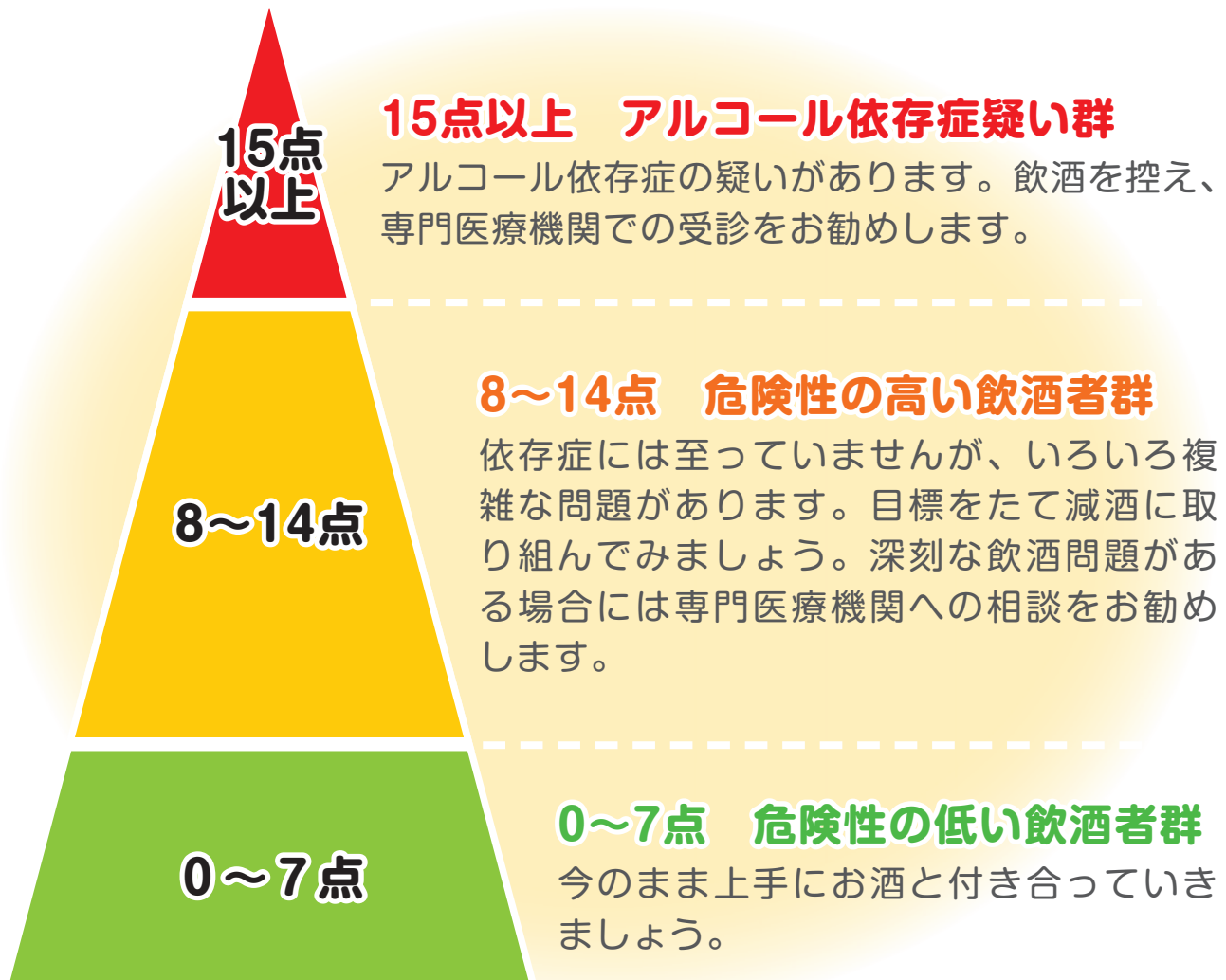
AUDITはWHOの調査研究により作成されたスクリーニングテストです。現在のあなたの飲酒習慣が適正か確認してみましょう。各質問であなたが該当するもっとも近い回答を選び、合計点を出してみてください。

		0点	1点	2点	3点	4点
1	あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	月1度以下	月2～4度	週2～3度	週4度以上
2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ ※2ドリンク（純アルコール量20g） → ビール（5%） 500ml 日本酒（15%） 1合 焼酎（25%） 0.6合 酎ハイ（7%） 350ml	0～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク
3	一度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	ない	月1度未満	月1度	週1度	ほとんど毎日
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？	ない	月1度未満	月1度	週1度	ほとんど毎日
5	過去1年間に、普通だと思えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	月1度未満	月1度	週1度	ほとんど毎日
6	過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	月1度未満	月1度	週1度	ほとんど毎日
7	過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	月1度未満	月1度	週1度	ほとんど毎日
8	過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	月1度未満	月1度	週1度	ほとんど毎日
9	あなたの飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり
10	肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり

合計

点

AUDIT 判定結果



〔標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】（厚生労働省）を加工して作成〕



知っていますか？ 女性とアルコール

女性は男性と比べて少ない量で肝臓などへの影響を引き起こし、乳がんのリスクも高くなるとされています。

さらには体の組織やホルモンの関係で、男性よりも早くアルコール依存症になりやすいとも言われています。

また妊娠中の飲酒により、胎児の成長及び脳や神経の機能障害を引き起こす「胎児性アルコール症候群」があります。アルコールが母乳へ移行する割合は高く、血中濃度とほぼ同じになります。

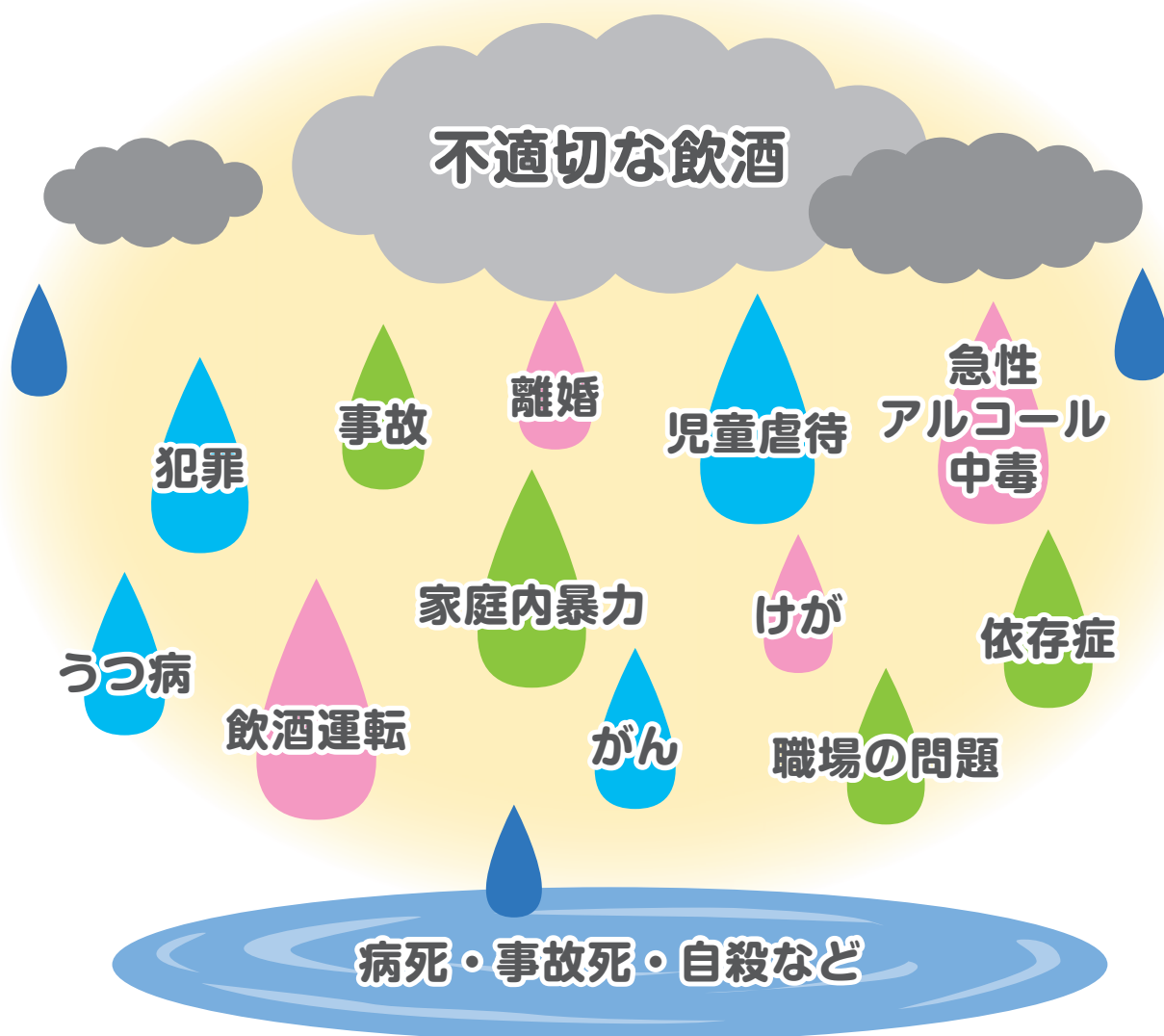
妊娠中、授乳中の飲酒はやめましょう。

4 アルコール関連問題

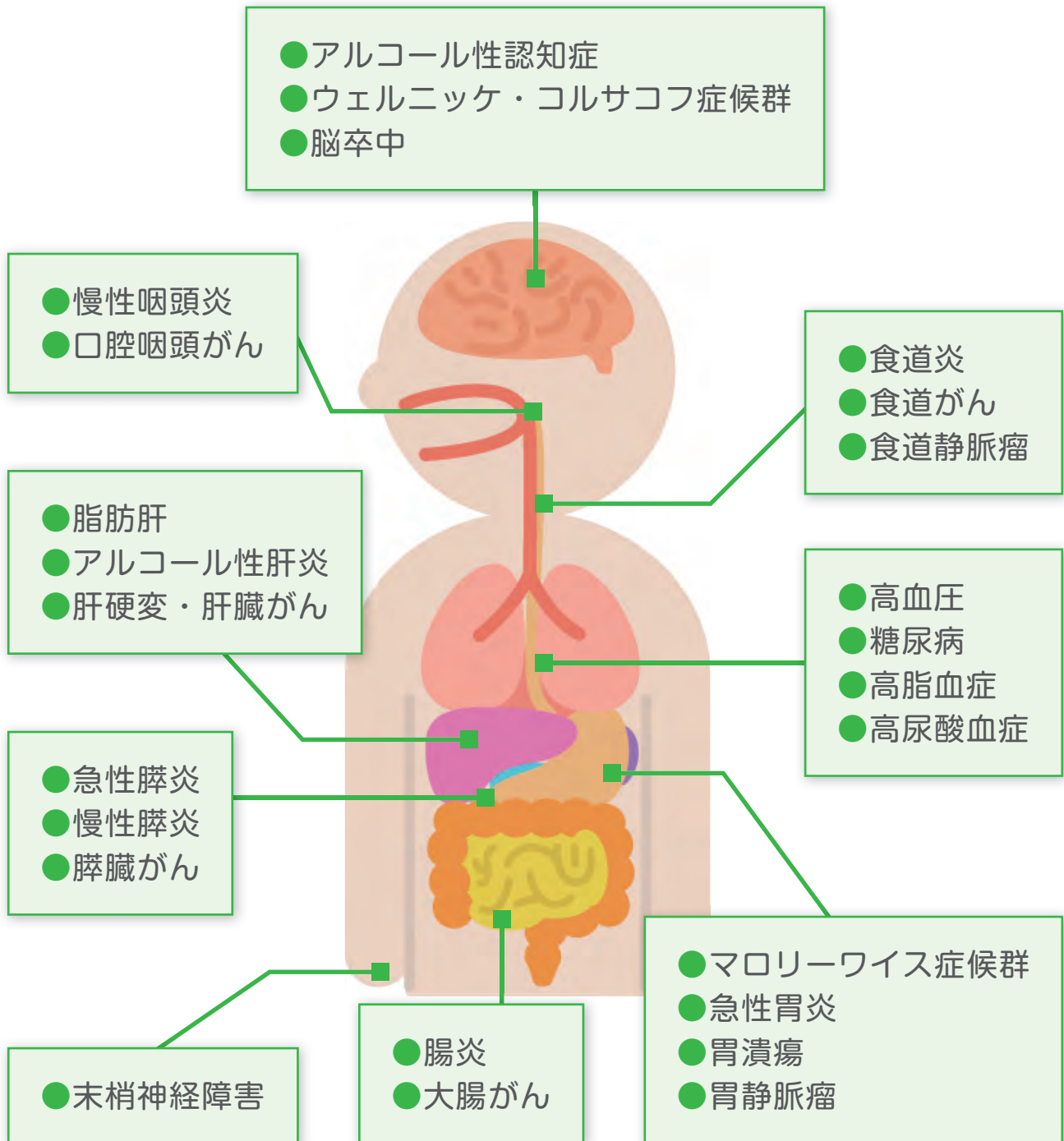
不適切な飲酒は様々な問題を引き起こします。脳や身体への影響はもちろんのこと、家庭や職場への影響など社会的な問題にまで及ぶこともあります。家庭内暴力や児童虐待、犯罪などの影にアルコール問題が潜んでいることも少なくありません。

がんやアルコール関連疾患、うつ病、認知症も多量飲酒により発生率が高まっているというデータがあります。

またアルコールが原因で死に至ることもあります。病気だけではなく、事故や自殺などでの死もあります。



5 アルコールがもたらす身体への影響



WHOが「酒は60種類を超える病気の原因であり、200以上の病気に関連している」と示しているように、アルコールは頭の方から足の先まで、様々な病気を引き起こします。上記はほんの一部です。重篤になると死に至ることもあります。断酒や減酒をすることで改善することも多くあります。

6 アルコール依存症とは

WHOでは、アルコール依存症について次のような診断ガイドラインを定めています。

A 強迫的な飲酒

- ・常に酒がないと落ち着かない
- ・時間と場所をわきまえず飲んでしまう
- ・仕事中でも酒のことを考えてしまう

B コントロール不能

- ・酔い潰れるまで飲む
- ・翌日大切な約束があるにもかかわらず深酒をする

C 離脱症状 (飲酒を中止または減量したとき)

- ・イライラ、不眠
- ・発汗、手指や全身の震え
- ・幻覚 (幻視・幻聴)

D 耐性の上昇

- ・今までと同じ量では酔うことができなくなる
- ・酒量が徐々に増える

E 飲酒中心の生活

- ・趣味や楽しみに使う時間がなくなり、飲酒する機会が増える
- ・生活全般に飲むことを優先する

F 良くない結果になることがわかっていても飲酒する

- ・身体の病気があっても飲酒する
- ・飲酒運転をしてしまう
- ・家族関係が悪化しても飲酒する

ICD-10 精神および行動の障害—DCR研究用診断基準—、新訂版第5版を参考に作成

以上6項目のうち、過去1年間に3項目以上を同時に1ヶ月以上経験するか、または繰り返し経験した場合に「アルコール依存症」とされています。

7 アルコール依存症が疑われるとき

アルコール依存症は意志の弱さが原因ではありません。ご自身やご家族のアルコール問題が心配な場合、AUDITなどのスクリーニングテストや診断基準をみて「もしかしたら・・・」と思う場合は公的機関や専門医療機関への相談をお勧めします。

アルコール依存症の治療

基本は「断酒」することをめざします。治療はアルコールの有害性やそれによる認知や行動のゆがみについて、同じ悩みを持つ人々の集団の中で経験を共有し分かち合うことで修正していきます。

また断酒を継続していくために、地域のセルフヘルプグループへの参加もすすめています。

その他身体的、精神的な合併症に対しては薬物療法なども並行して行います。



～本人が治療に消極的な場合～

本人がアルコール問題を認めないことは少なくありません。周囲にいる家族や大切な人が困り、疲弊してしまいます。その場合、周囲の人が病気を正しく理解し、本人への対処法を学ぶことが大切です。周囲の人が専門機関に相談をもちかけてみましょう。

8 セルフヘルプグループとは

アルコール依存症からの回復には同じ病気をもった「仲間」との関わりが重要となります。その仲間と出会うためにセルフヘルプグループがあります。グループでは経験をもとに思いを共有し、飲まない生き方を続けていくために分かち合いをしています。断酒会とA.A.（アルコホーリクス・アノニマス）の2つの団体があり、それぞれの特徴はありますが、同じ目的で活動しています。開催場所や時間等については最寄の公的機関や専門医療機関におたずねください。

断酒会

山口県断酒会は県内各地に支部があり、例会を開催しています。家族と一緒に参加できます。

A.A.

アルコールをやめたい人は誰でも匿名で参加できます。山口県内でも各地で活動しています。

からだ

- ・健康になった
- ・体が軽くなって楽になった
- ・薬が要らなくなった
- ・早死にせずすんだ
- ・運動ができるようになった

こころ

- ・生きる知恵、力が湧いてきた
- ・人生の楽しみ、生きがいを見つけた
- ・自分の欠点を意識するようになった
- ・頭がすっきりして物事の判断ができるようになった
- ・劣等感が消えた
- ・集中力が出てきた

回復者の声 ～アルコールをやめてよかったこと～

くらし

- ・自分のことが自分でできるようになった
- ・規則正しい生活ができるようになった
- ・ごはんがおいしくなった
- ・家庭が円満になった
- ・生き方、考え方が変わってきた
- ・好きなことができるようになった

人づきあい

- ・同じ病気をもった仲間がたくさんできた
- ・家族との会話ができるようになった
- ・信用、信頼が戻ってきた
- ・自分の考えや気持ちを相手に伝えられるようになった
- ・周囲に笑顔がもどってきた

9 おわりに

アルコールはストレス発散や楽しみになる飲み物ですが、一方では様々な問題を引き起こす薬物でもあります。

健康的にアルコールと付き合いしていくことが望ましいですが、万が一問題が起こり誰かが困った場合には、ひとりで抱え込まず、専門の機関にご相談ください。

アルコール依存症は偏見の大きい病気でもあり、適切な治療につながるまでに平均13年の回り道をするというデータもあります。山口県内でも治療を受け、断酒を継続している多くの回復者が地域で生活しています。

一人ひとりがよりよい人生を歩むために、アルコールに対する正しい知識を身につけましょう。

2014年6月1日に施行された「アルコール健康障害対策基本法」では、毎年**11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間**とされています。

公的機関

●健康福祉センター・保健センター

各健康福祉センター(保健所) や市町村の保健センターなど
お住まいの地域ごとに相談窓口があります。

●山口県精神保健福祉センター 心の健康電話相談 ☎083-901-1556

開設日時 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前 9時～11時30分 午後 1時～4時30分

専門医療機関

●山口県立こころの医療センター ☎0836-58-2370

●医療法人信和会 高嶺病院 ☎0836-62-1100

