

アルコール依存症とは…

薬物依存の一種で、飲酒によって得られる精神的、肉体的な薬理作用に強くとられ、自らの意思で飲酒行動をコントロールできなくなり、強迫的に飲酒行動を繰り返す精神疾患のことです。

一度発症すると、完全に治癒することはなく、再度お酒を口にすると、たちまち元の状態に戻ってしまいます。

お酒を飲める人なら誰でもなりうる病気です

日本酒に換算して平均一日3合以上を10年も飲んでいると、通常はアルコール依存症になると言われています。また、挫折体験を乗り越えられず心の傷や孤独から逃れたいなどで度の強い酒を乱用していると、わずか数年で依存症になるケースもあります。

アルコール依存症の患者は、現在80万人いるとされ*、慢性疾患の中では1位で、すべての病気を引くくめても風邪に次いで2位と、恥ずかしがるような特別な病気ではありません。

* 日本アルコール関連問題学会「簡易版アルコール白書」<http://www.j-arukanren.com/data.html>

飲酒を続けているとどんどん進行します

酒飲みにも肝臓の悪い人が多いのは誰でも知っていますが、その他にも胃、すい臓、腎臓、心臓を悪くし、神経炎を起こすことも多いのです。そして、酒が原因でなる病気は、内科はもとより、それ以外のすべての分野に及ぶとされています。

症状① 身体的症状

アルコールが切れるとイライラと落ち着かなくなったり冷や汗をかいたりする初期の禁断症状が現れ、手足の震え、幻視、幻聴といった症状へと進行していきます。

症状② 精神的症状

アルコール依存症は、「否認の病」と言われます。“自らの飲酒による問題を認めない”という心の動き・パターンのことです。この否認を繰り返すことにより、自己中心・現実逃避・刹那主義といった傾向を強め、飲酒行為やその結果に対する周囲の非難・忠告を受け付けなくなります。

症状③ 社会的症状

生活の中心が飲酒で占められるため、仕事への影響や約束不履行といった問題が現れ、社会的信用を失います。家族との関係も悪化し、家庭は機能不全に陥り、相談する相手もなく孤立感を深めます。経済的にも借金問題を抱え込むような事態に進んでいきます。

抜け出す道は断酒だけです

回復のステップ

高齢者のアルコール依存症が増えています！

- 高齢者は肝臓の代謝能力の低下や体内の水分低下によりアルコール血中濃度が高くなりやすく、若年者と比して、依存症になりやすくなっています。
- アルコール依存症であっても、内科病院で受診すると「慢性疾患の内科の病気」と診断され、アルコール依存症の治療に至らないことがあります。
- 定年前の社会的地位の高い人は特に、アルコール依存症のイメージと自分（夫）とに大きなギャップを感じ、「まさか私（夫）がアルコール依存症なんて」と、事実を認められないことがあります。
- 定年前だったら「酒をやめないと会社をクビになる」「酒をやめて仕事をして社会復帰する」といった目標を持てますが、定年後はこのような動機が薄れがちです。
- 家族も、本人が酒をやめなくても当面は経済的に困ることがなければ、「もう年だから、好きな酒くらい飲ませてあげよう」「仕事をしているわけでもないし、まあいいだろう」ということになりがちです。



この時点で
アルコール依存症の
正しい知識を得ることが
あとの治療と回復に
とって大事です。

身体症状からの回復 (第一段階)

まず、アルコール専門の病院かクリニックに相談しましょう。依存症が進行していて、アルコールの離脱症状（禁断症状）が重い場合は、アルコールを切ることで体に危険を伴うことがありますから、医療機関の治療を受けることになります。

入院する必要がなければ、通院と並行して断酒会などの自助グループに参加しましょう。

2

精神症状からの回復 (第二段階)

断酒を継続することで、「否認」を解除していきます。まず、自分自身が（家族も含めて）アルコール依存症であることを認め、断酒を決意し、あるがままの自分自身を肯定し、本来の自分の姿を取り戻す段階です。断酒を決意しても、ひとりで継続することは不可能です。自助グループで同じ苦しみを経験した仲間の話聞き、自分の経験も話します。

家族の理解

酒害当事者の長い間の飲酒生活に巻き込まれ、振り回された家族は最大の被害者ですが、同時に当事者と同じように精神的に不安定になっている場合も多いとされます。当事者が回復軌道に入っても家族が不健康なままでは、逆戻りしかねません。

アルコール依存症になった 背景を見つめる(第三段階)

断酒していても、「酒さえやめていれば充分だろう」とももの考え方や行動を変えなければ、生きづらさは解消されません。自助グループで仲間のお話を聞き、自分の酒害体験を掘り起こしていくうちに、自分自身への洞察力が生まれ、依存症になった背景が見えてきます。自分自身の改革の始まりです。

女性のアルコール依存症が 増えています！

- 女性の飲酒率は、40年前に比べると急速に増えています*。
- 現在20代前半の飲酒率は、女性が男性を上回っています*。
- 女性は肝臓が小さく、体重も少ない上に酵素活性も弱いので、アルコールの吸収代謝が遅く、さらに女性ホルモンが代謝を抑制するため、男性よりも少量のお酒で、しかも短期間（およそ4～5年）でアルコール依存症や肝障害に進展してしまいます。

* 日本アルコール関連問題学会「簡易版アルコール白書」<http://www.j-arukanren.com/data.html>

- *まず、病気の本質を正しく理解しましょう。
- *本人と歩調を合わせた、家族の回復と理解が大切です。
- *医療機関の家族教室や断酒会に参加しましょう。

2項目以上に✓が付いた場合は、
アルコール依存症の可能性が
大です。
早期に診断を受けて、必要な治療や
援助を求めることが大切です。

