

アルコール依存症について

みなさんは普段、どれくらいお酒を飲みますか。

年末年始に向けて、忘年会や新年会等はお酒を飲む機会が増えるシーズンです。

今回紹介する「アルコール依存症」は、アルコールに強い方（酔いにくい方）ほどなりやすいと言われており、また普段飲酒をしない方も飲み会等をきっかけにアルコール依存症になる可能性があるため、注意が必要です。

1. アルコール依存症とは

アルコール依存症は長期にわたりお酒を飲み続けることで、心身に異常をきたす病気です。

アルコール依存症とアルコール中毒は混同されがちですが、医学的に違う病気です。



《アルコール依存症とアルコール中毒の違い》

病名	アルコール依存症	アルコール中毒
特徴	<ul style="list-style-type: none">・主に慢性的症状を指す。・長期間のアルコール摂取が依存症を引き起こし、心身に不調を起こす原因となる。・精神的な症状が多い傾向にある。 (依存、強いイライラ感、不快感等)・長期的な治療が必要。	<ul style="list-style-type: none">・主に急性的症状を指す。・短時間にアルコールを大量に摂取したことで心身に不調を起こす。・身体的な症状が多い傾向にある。 (嘔吐、意識障害、呼吸困難等)・アルコールが抜けると、回復する場合が多い。

アルコール依存症は、人間の身体・脳の構造上誰にでも起こりうる病気であり。意思の強さは関係ありません。

「飲酒を初めたころは、少量のお酒で気分よく感じていたのに、気がつかないうちに徐々に量が増え、今では当初より飲酒する量が増えた」ということに、心当たりはありませんか。

さらに症状が進むと、家庭や社会生活に影響が出始め、それでも気にすることなく、飲酒し続けます。(飲む時間、場所を気にしなくなります。)

最終的には、手の震え等の禁断症状が発症し、医療機関で治療が必要となります。

2. アルコール依存症までの段階について

アルコール依存症の症状の進行には段階があります。
驚くことに、飲酒をする人の多くは下表の「依存症との境界線①又は②」であると言われています。



段階		行動・症状
依存症との境界線①	習慣飲酒が始まる。	<ul style="list-style-type: none"> ・機会があるごとに飲む。 ・お酒に強くなり、酒量が増加する。 ・気分の高揚を求めて飲む。
依存症との境界線②	精神依存	<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんど毎日飲み、お酒がないと物足りなく感じる。(二日酔いをする頻度が多くなる) ・緊張をほぐすためにお酒を飲む。 ・強烈な飲酒欲が起こる。 ・酒量が増え、ほろ酔い程度では飲んだ気がしなくなる。 ・ブラックアウト(記憶の欠落)が起きる。 ・生活の中で、飲むことが優先的になる。
依存症初期	身体依存	<ul style="list-style-type: none"> ・お酒が切れると、手指の震え・動悸・寝汗・微熱・不眠などの離脱症状が出現する。 ・飲む時間が待ちきれず、イライラする。 ・家族がお酒を控えるよう注意し始める。 ・お酒が原因の問題が起き始める。 (病気、怪我、遅刻、欠勤、不注意、ミス)
依存症中期	トラブルが表面化	<ul style="list-style-type: none"> ・二日酔いの翌日、軽い手の震えや恐怖感などの禁断症状を抑えるため迎え酒をする。 ・お酒が原因で、家族・職場間のトラブルが多くなる。 ・飲酒のために、嘘をついたり隠れて飲酒したりする。 ・飲酒以外の娯楽に興味なくなる。
依存症後期	人生の破綻	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒のコントロールが不可能になる。 ・一人酒を好み、食事をとらなくなる。 ・自分を保つために飲酒をする。 ・幻覚、幻視、幻聴を発症する。 ・肝臓等の疾患により日常生活が困難になる。 ・家族や仕事、社会的信用を失う。 (最終的に自殺を選んでしまう事例が多くある。)

3. アルコール依存症の予防について

アルコール依存症にならないためには、正しく飲酒することが重要です。

(1) 飲酒量を減らしましょう。

厚生労働省の「健康日本 21」では「節度ある適度な飲酒」を「1日純アルコール 20g（平均1日当たり、日本酒に換算して1合）」としています。この範囲を保つことで、依存症を回避することができます。1日の純アルコール 60g 以上を摂取する人を「多量飲酒者」と呼び、アルコール依存症をはじめ、さまざまな問題が高まるとして、厚生労働省が警鐘をならしています。

お酒に含まれる純アルコール量を知る方法

アルコールの1単位



アルコール1単位とは、純アルコール 20g を含む酒量を指します。

< 純アルコール量の求め方 >

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \times 0.8$$

※1単位のアルコールが体内から抜けるのにかかる時間は、4時間とされています。

(2) 飲み方を工夫しましょう。

- ①休肝日を設ける。
- ②あらかじめ量を決めておく。
- ③お酒の買い置きをしない。
- ④前夜に飲みすぎないように、休日は朝から予定を入れておく。
- ⑤飲む前に食事をする。
- ⑥一人で飲むのをやめる。
- ⑦寝酒をやめる。
- ⑧水を飲んだり、アルコールを薄める。
ノンアルコール飲料を飲む。



(3) 気持ちをコントロールしましょう。

- ①飲みたくなるような場所に近づかない。
- ②スーパー等の買い物時、お酒コーナーに行かない。
- ③お酒以外の楽しみを見つける。
- ④周囲に節酒していることをあえて公言する。
- ⑤家族、友人に相談する・頼る。
- ⑥飲酒した日を記録する。



【参考】 お酒の飲みすぎが原因となる身体の病気

多量の飲酒は、身体に悪影響を及ぼします。

アルコール依存症になるほど飲酒をすると死亡リスクが高い病気を発症する危険性があります。

多量飲酒者は、非飲酒者と比べ、様々な病気を発症するリスクが 6.1 倍高いというデータがあります。(厚生労働省多目的コホート研究より)

(1) 消化器の病気

代表的な病気は、肝疾患、慢性膵炎です。

肝疾患は、初期症状に自覚症状がなく気が付いた時には、肝障害の末期である肝硬変になる危険性があります。

慢性膵炎は、膵臓から分泌されるインスリンが低下し、糖尿病になる原因となります。



(2) 循環器の病気

代表的な病気は、心筋梗塞、心不全、脳梗塞です。

これらは、高血圧や動脈硬化が原因となり、血管が破れることで発症し、生死に関わります。



(3) 神経・筋肉系の病気

代表的な病気は、アルコール性抹消神経障害、アルコール性小脳失調症です。

アルコール自体の毒性より、飲酒に伴う食事バランスの乱れによりビタミン類が不足することが原因とされています。

アルコール末梢性神経障害は、手足にしびれ、痛み、脱力、筋委縮を起こします。

アルコール性小脳失調症は、飲酒により小脳が委縮し、歩行が不安定になったり転倒しやすくなる症状です。