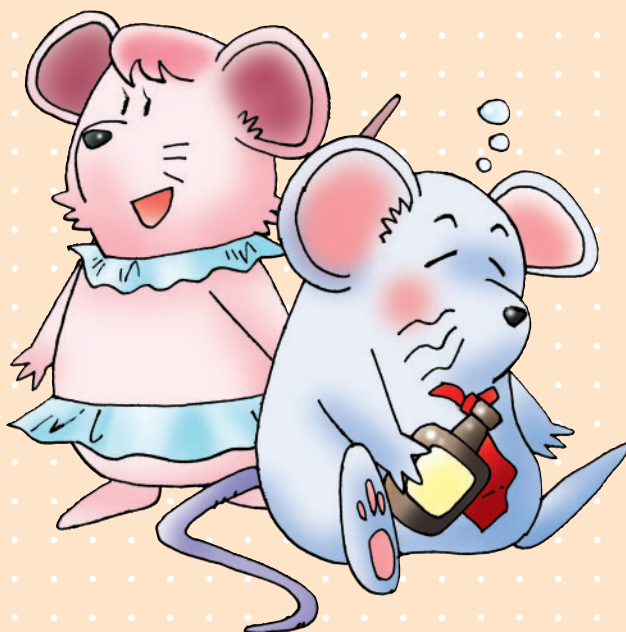


こころの講座 1

# 「アルコール依存症 について」

「アルコールでうつ病になりますか」



静岡市こころの健康センター

ストレスがたまったらストレス発散のため  
アルコールをのんでいませんか

嫌なことがある時うさを晴らすために  
アルコールをのんでいませんか

眠れないと寝酒としてアルコールをのんでいませんか

アルコールでうつ病のような状態に  
なることをご存知ですか

アルコールで慢性の不眠症になることをご存知ですか

アルコールで物忘れや認知症になることをご存知ですか

アルコールで命を落とすことをご存知ですか

一升瓶片手に大声で叫んだり、暴れなければ  
心配ないのでしょうか？

昼間から

一人で

3日連続して

お酒をのむと

アルコール依存症の可能性が高いとされます

あなたは大丈夫ですか



意志が弱いからアルコール依存症になるのでしょうか

同じようにアルコールをのんでいてもアルコール依存症になる人とならない人がいます。意志が弱い、自分に甘い、道德感がないことと、アルコール依存症とは関係ありません。残念ながら、どんな人がアルコール依存症になるか、まだ解明されていません。ただし、アルコールというのみ物は身体依存、精神依存を形成する薬物です。依存が形成されると、どんなに意志が強くても抑えることはできません。

アルコール依存症は意志が弱いからなるものではありません。これは大切なことです。

アルコール依存症は病気ですか

アルコール依存症は病気です。「意志の弱い悪い人の大酒のみ」の「アル中」は正しい病名ではありません。アルコール依存症は身体のどこの病気でしょうか。肝臓の病気ではありません。脳の病気です。

アルコール依存症は精神科の病気で、治療が必要です。正しい知識を持つことが最初の治療であり予防になります。



## アルコール依存症はどうやって作られますか

アルコール依存症になる人は、もともとは、  
アルコールは強くなかった人が少なくありません。

### 機会飲酒

「歓迎会」とか「お正月」など、何かの機会に時々のもことから始まります。

### 習慣性飲酒

アルコールから快楽が得られようになると、次第に毎日のむようになります。その後アルコールをのんではいけない時のまないといられなくなり、絶えずアルコールをのむようになります。

### 連続飲酒

長時間常時アルコールをのんでいる状態が続き、アルコールがきれると強い不安やいらいらの症状が出てきます。これを、精神依存形成と言います。もちろんこの時点で習慣性飲酒から連続飲酒に移行しない人もたくさんいます。

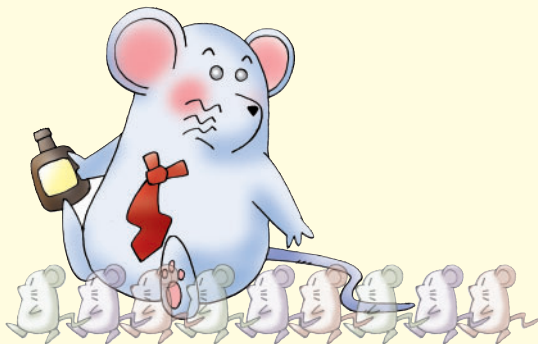
一度このようなアルコール依存の回路ができると一生消えないで脳に残ります。自転車の乗り方を一度覚えるとしばらく乗らなくても乗り方を身体で覚えているのと同じです。アルコール依存症が慢性で進行性の病気なのはこのためです。



## アルコール依存症は悪化しますか

アルコールが身体から抜けた状態になると禁断症状が出ます。これは医学的には「離脱状態」と言います。不安、焦燥、不機嫌、いらいらするなどの精神症状だけでなく手が震える、うまく話せない、眠れない、汗が出る、頭痛、吐気などの身体の症状も出ます。このようにアルコールが抜けたとき身体症状が出るようになると**身体依存形成**ができたと言います。

依存症が進行してくると、離脱症状として、幻聴、幻視、けいれん発作がみられることがあります。幻聴は自分のことを悪く言う声が聞こえてくることが多いです。幻視は、アリ、ウジムシ、ヘビ、ネズミなどの小さな虫や動物、または小人がたくさん出てくるのがアルコール依存症の幻視の特徴です。禁断症状はアルコールをのむと消えるためまたアルコールをのむという悪循環に陥り、どんどん進行していきます。



## アルコール依存症は人格水準を低下させ、死に至らす病気です

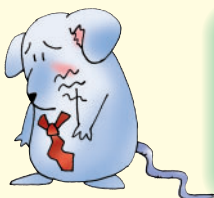
意志の強さや人柄でアルコール依存症になりやすいかどうかは決まりません。しかし依存症になると人格水準が低下し、職場をくびになったり、家族や友人が離れていきます。

人格水準低下はアルコールが直接脳細胞に障害を与えたり、脳が萎縮することによって生じます。また、自分の意志では抑えられない飲酒行動を隠すため、うそをついたり、他人を攻撃したり、自分を責めたりしながら生きていくことで徐々にわがままで他罰的かつ自虐的な性格になります。

家族から見放され、孤独と不安、罪悪感で自殺に至ることもあります。

## アルコール依存症は、死に至る病です

脳の中にアルコール回路が形成されると、どんどん回路は強化され、飲酒量は増えます。体内に入るアルコールが身体のいたるところに害を与えます。肝臓が悪くなるのはよく知られていることです。肝臓だけではなくありません。膵臓の機能が低下し重症の糖尿病になります。食道や大腸の癌になりやすくなります。どんな治療を行っても改善されないような慢性の下痢や低栄養もよくみられます。脳に及ぼす害は、認知症が早期に出現します。重症のうつ病になることも少なくありません。自殺や事故も多くなります。



アルコールによる認知症は治療、回復が困難です。アルコールによるうつ病は一般のうつと比べると治りにくいとされています。

## アルコール依存症をなおすには

アルコールを身体の中に入れてはいけないことです。コップ一杯のアルコールも、料理酒やお菓子に入っているアルコールも入れてはいけません。何年もアルコールを絶って、もう大丈夫とアルコールをのむと、たちまちアルコール依存症のみ方にもどります。「枯れた井戸」を復活させるためにはどうするかご存知ですか？バケツ1杯の水を井戸に入れると枯れ井戸は以前のように水を湧き出す井戸に変わります。アルコール依存症もそれと同じです。コップ一杯のアルコールを身体に入れると依存症の回路にスイッチが入ることになります。アルコール依存症の治療はまず第一にアルコールを完全に一生絶つことです。

## アルコール依存症はどこで治療しているのですか

① アルコール依存症の専門の病院・クリニック:アルコール依存症の教育と精神療法を行います。必要に応じて抗酒剤、いらいらしたり眠れない時は安定剤や睡眠薬を処方します。

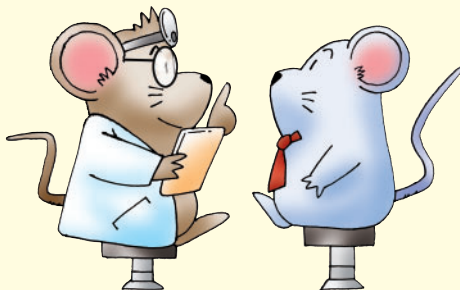
② 自助グループ:断酒会やAA(アルコホーリクス・アノニマス)があります。アルコール依存症からの回復を願い、実践する人たちの集まりに参加し、仲間とともに疎外感やストレスから解放され、アルコールなしの新しい生き方を学びながら治療を続けていくことになります。



# アルコール依存症のチェック

- 1 あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことはありますか？
- 2 あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？
- 3 あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？
- 4 あなたは今までに、朝酒や迎え酒をのんだことがありますか？

2項目以上あてはまれば、アルコール依存症の可能性が高いです。  
このテストはCAGEという欧米で考えられた簡単なものです。  
自分は人より少しお酒の量が多いとか、まだアルコール依存症ではないと、真実をみることを避けると治療が難しくなることがあります。



## お問合せ先

〒422-8006

静岡市駿河区曲金三丁目1-30

TEL 054-285-0434

静岡市ホームページ

<http://www.city.shizuoka.jp/>