

## お問い合わせ 相談窓口

お酒の問題でお悩みの方に対して、  
精神保健福祉士がご本人だけでなく  
ご家族や関係機関からの  
ご相談に応じておりますので、  
当院の相談室に  
お気軽にご連絡ください。

当院は、新潟県からアルコール健康障害に係る「依存症専門医療機関」並びに「依存症治療拠点機関」の指定を受けています。より専門性の高い医療の提供に努めるとともに、県内の拠点機関として中心的な役割を担ってまいります。

## お問い合わせ先



医療法人 恵松会

**河渡病院** 医療福祉課 (相談室)

〒950-0012 新潟市東区有楽1-15-1

[www.kohdo-hp.or.jp](http://www.kohdo-hp.or.jp)

TEL (025) 274-8211(代)

FAX (025) 271-1384

相談受付は平日の9:30~16:30

# お酒のことで 困っていませんか？

HELP

アルコールと  
こころの健康  
～習慣と依存～



医療法人 恵松会

**河渡病院**

(新潟県指定 アルコール健康障害 依存症専門医療機関・治療拠点機関)

# 1 アルコールとは何か？



## 酒は百薬の長

中国のことわざ

## 百薬の長とはいへど 万の病は酒よりこそ起れ

徒然草 吉田兼好

アルコールは私たちがリラックスさせてくれたり、時に人間関係をスムーズにさせてくれたりします。いつも身近にあるアルコールは、うれしい時も、辛い時もそばで支えてくれる友達のような存在かもしれません。

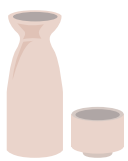
しかし、アルコールは脳などの中枢神経を抑制(麻酔作用)する依存性の薬物であり、適量を超えると身体の細胞を壊す毒性のある薬物なのです。



## 1 節度ある適度な飲酒と多量飲酒

厚生労働省はアルコール依存症の発症リスクの少ない「節度ある適度な飲酒」は純アルコール量で1日20g程度としています。その3倍を超えると「多量飲酒」となり、アルコール依存症になるリスクが高いと警告されています。

### お酒の種類別、純アルコール量20gの目安



日本酒1合  
(180ml)



ビール中瓶1本  
(500ml)



ワイン2杯  
(200ml)

### CHECK!

お酒の飲み方は、おかしくなってきた自分では気付けないという大きな落とし穴があります。自分の飲酒について一度、見つめ直してみましょ。家族や周りの人の声も聴いてみてください。

### 飲酒量の目安(純アルコール量)

節度ある  
適度な飲酒 **1日20g程度**

※女性・高齢者は、これより少なめに考えてください。

**1日あたり  
男性40g以上  
女性20g以上** **生活習慣病の  
リスクが高い  
飲酒**

**1日に  
平均60gを  
超える** **多量飲酒**

## 1 飲酒が原因となる様々な問題

### 1 身体への影響

アルコールによる身体への影響で代表的なものは肝臓病ですが、それ以外でも膵炎や食道がん、心筋症や高血圧、糖尿病など数え上げればきりがありません。飲酒が原因で肝臓病に罹っている患者さんには、アルコール依存症になってしまっている方が少なくありません。アルコールが原因で病気に苦しんで治療を受けているのに、それでも飲酒をやめられない人が多いのです。



### 2 うつ、自殺

アルコールとうつ、自殺との関係が注目されるようになってきています。自殺者の中でアルコール依存症とうつ病を合併していることが多くみられています。アルコールは長期的には絶望感や孤独感、抑うつ気分を作り出し、また、急性的には脳の機能を抑制することで、思考や判断能力を低下させ、自殺を実行させてしまうことがあります。



### 3 飲酒運転、事故 ~アルコールがもたらす悲劇~

アルコールは理性や運動機能などをつかさどる脳の機能を麻痺させてしまう作用があります。酔って足元がふらつくのはそのためです。酔いが進むと判断力や自制心が鈍り、運動機能も低下しますが、自覚がないので飲酒運転をしまい、悲惨な交通事故に至ってしまうのです。その他にも飲酒が転倒・転落などの事故やDV、虐待などの犯罪にも結び付くことがあります。いずれも自分や家族だけでなく、他人をも巻き込む悲劇となり、大きな社会問題になっています。



【参考文献】厚生労働省みんなのメンタルヘルス総合サイト

## 2 アルコール依存症

### アルコール依存症は 誰でもなりうる「心の病気」です



食事や睡眠、運動の生活習慣がうまくいかないと高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかります。同じようにアルコールの飲み過ぎによりアルコール依存症が発病することも生活習慣病のひとつと考えてください。それだけ、アルコール依存症の問題はとても身近で、誰でもがかかる可能性のある心の病気なのです。

もともとは健康な社会人として生活してきた人が、大量にお酒を飲み続けることにより、飲酒が習慣化し、いつのまにか心をとらわれ(依存)ていき、自己コントロール不能に陥った状態になるのです。一度依存症になると、普通の酒飲みに戻ることはできません。一旦断酒をしたとしても、再度飲酒すると元の依存症に戻ってしまう怖い病気なのです。

### アルコール依存症が引き起こす症状

#### 酒がやめられないのは、意志が弱いせい？ 「飲酒のコントロール障害」

「明日は朝早いから飲むのはやめておこう」「健診結果が心配だから酒はしばらく控えよう」これは飲酒をコントロール出来ている状態です。一方で飲酒が原因で身体を壊したり、会社を欠勤・遅刻したり、夫婦喧嘩をするなどの飲酒にまつわる色々な問題が起きているにもかかわらず飲酒をやめられない状態を「飲酒のコントロール障害」といい、アルコール依存症の典型的な症状です。

「酒がやめられないのは意志が弱いせいだ」「根性で酒がやめられる」と思っている人がいるかもしれませんが、アルコール依存症は病気であり、アルコールの作用によって、意志の力だけでは飲酒をコントロールできない状態になっているのです。



#### つらい症状と飲酒の悪循環 「アルコール離脱」

飲酒し続けると、アルコールの耐性ができ、最初の量では酔えないため、飲酒量が増えていきます。そして、アルコールがいつも体内にある状態が続くと、脳はそれが普通の状態だと認識し、アルコールが抜けてくると、様々な不快な症状が出てきます。これを「アルコール離脱」といいます。

#### アルコール離脱の症状

手の震え、多量の発汗  
吐気、不眠、不安  
イライラ症状

重症の場合  
けいれん発作、幻聴、幻覚、興奮性



これらの症状は飲酒すると解消するので、ますます飲酒をやめられなくなっていきます。

## 2 アルコール依存症

### アルコール依存症の特徴

#### 本人だけでなく、家族も巻き込む 「家族全体の病気」

家族からアルコールの問題を注意しても、本人に改める気がなく、受診も拒否し、ますます問題が大きくなっていく。そのため、家族自身が不安を抱えて落ち込み、仕事も家事も手につかない。

アルコール依存症は本人だけでなく、家族も巻き込む病気なので、家族がそのストレスから精神的、身体的な問題をおこしやすくなります。病んでいくのは本人だけではありません。家族や周りの人たちの健康や生活も壊していく、怖い病気なのです。



#### 自分は大丈夫、問題ない 「否認の病気」

否認とは、自分にとって都合の悪いことを認めないことで、誰にでもある自然な心のはたらきです。しかし、アルコール依存症ではその問題が深刻になればなるほど、自分の問題に正面から向き合うことが辛くなり、さらに悪循環に陥ってしまう傾向が強くなります。回復への第一歩を踏み出すには否認を打ち破る必要があります。



#### 女性への影響

女性は男性に比べ体質的に血中のアルコール濃度が上がりやすく、アルコールを分解しにくいことが分かっています。そのため、ダメージを受けやすく、依存症に陥りやすい傾向があります。女性は失恋や家庭問題、人間関係などの精神的なストレスを抱えて、家の中で隠れて一人で飲酒する傾向もあり、それが依存症を悪化させやすい原因とも言われています。



#### 高齢者への影響

高齢者は、定年退職や生きがいの喪失、家族との死別や孤独感などの高齢者特有の心理と、身体機能の衰えからアルコールの代謝能力が低下することにより、依存症になりやすい傾向があります。また、長年に渡ってアルコールを大量に摂り続けると脳が委縮し、脳梗塞も起こしやすくなり、それは認知症の原因ともなります。



あなたは大丈夫!?

### アルコール依存症 チェック!

- 食事は不規則である
- 糖尿病、肝臓病または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある
- お酒を飲まないと言いつつ寝付けないことが多い
- 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったことが時々ある
- お酒をやめる必要性を感じたことがある
- お酒を飲まなければいい人だとよく言われる
- 家族に隠すようにしてお酒を飲むことがある
- 酒が切れた時に、汗が出たり、手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある
- 朝酒や昼酒の経験が何度かある
- 飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う

1つもあてはまらなければ問題はありません。

1~3個の人は要注意で対処が必要です。

4個以上あてはまった人は「アルコール依存症」の疑いがあります。

# 3 アルコール依存症の治療

## 本人の正しい理解と 周囲のサポートの中で 専門治療を受けることが大切

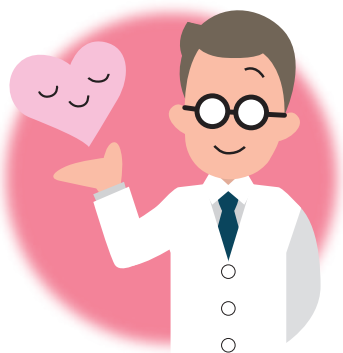


アルコール依存症は、お酒をやめる、「断酒」の継続により健全な生活に戻ることができる治療可能な病気です。ご本人の正しい理解と断酒への強い意志、家族など周囲のサポートの中で専門的な治療を受けていただくことが大切です。

## 河渡病院のアルコール依存症治療

河渡病院では、アルコール依存症治療のための専門病棟を設置し、専門研修を修了した経験豊かな医師並びに看護師、公認心理師、精神保健福祉士、作業療法士などのスタッフが、チーム医療でアルコールリハビリテーションプログラムを中心に治療を行っています。

アルコールの問題で、長年苦しみ、誰にも相談できずに悩んでいた方が、当院で治療を受け、それを克服した方が多くおられます。一時の受診の決断が、大きな喜びにつながります。必ず回復への道がありますので、アルコール依存症治療に半世紀以上に亘る歴史と実績を持つ当院に相談、受診してください。



心のふれあいを大切にした医療を目指しています

## 外来治療について

外来での治療は断酒教育に重点をおき、「心」のご相談にのりながら回復への支援を行っていきます。医師の精神療法、薬物療法を主体に治療を行います。定期的な受診継続が大切です。

最近では、アルコール依存症に至っていない多量飲酒者については、「節酒」という考え方の治療も行っています。



## 入院治療について

入院治療はアルコールリハビリテーションプログラムを中心に進めて行くこととなります。入院は通常3ヶ月で、段階別のプログラムを行います。

身体的状況のチェックと治療を行います。

ステップ  
1  
解毒期

アルコールの影響から脱出するために断酒の動機付けを行います。

ステップ  
2  
断酒  
研修期

他の患者さんと交流し、集団生活の中で学習していただきます。

ステップ  
3  
退院  
準備期

退院後の断酒継続を維持するため、社会性の回復を図ります。

### CHECK!

#### ●退院後のケア

定期的な通院、地域の断酒会組織などの自助グループへの参加、服薬という三本柱を継続していただくことが大切です。

定期的な通院

自助グループへの参加

服薬の継続

早期発見、早期治療が重要です

## 4 アルコール問題 Q & A



**Q** お酒好きと依存症の境界は何ですか？



**A** お酒好きな人と依存症の人の境界は、簡単に言うと「飲酒量を減らすことができるかどうか、お酒をやめられるかどうか」です。「飲んではいけないときにもやめられない」「今日だけはやめなければと思っても我慢できない」という状況が続くならば、依存症と考えます。飲酒を自分でコントロールできるかどうかです。



**Q** アルコール依存症になりやすい体質や性格はありますか？

**A** 誰でも一定期間、一定量以上のアルコールを摂取すればアルコール依存症になりうると考えられます。なりやすい体質として、いわゆるお酒の強い人（顔に出ない、大量に飲酒可能な人）があげられます。最初は「良い酒飲み」と言われる人のほうが、ストレス対策などで飲酒頻度、飲酒量が増えていき、依存症に至るリスクが高いといえます。一方、もともとお酒に弱い人が依存症になるパターンもあり、女性にはこのタイプが多い傾向があります。ストレスを感じやすい人、真面目で几帳面、自分で問題を抱え込んでしまう傾向が強いといった性格からアルコールに依存してしまうことが原因と考えられます。



**Q** 本人に受診の意志がないとだめですか？ 家族の希望で入院させてもらえませんか？

**A** アルコール依存症においては、強制的な治療は成立しません。それは、ご本人のアルコール依存症を治したいとの意志がなければ、病院（医師）との治療の契約（約束）を結ぶことができないためです。無理矢理な方法で対応すると、家族間の信頼関係が壊れるだけでなく、その後の治療もうまくいきません。最初は弱い意志であっても、周りのサポートなどで受診に結び付けることができれば、徐々に強い意志に変われるようにサポートさせていただきます。



**Q** 家族を受診させるためにはどのように話したらよいですか？

**A** ご本人の意志がない場合、ご家族から受診を説得するのは、とても難しいことです。アルコール依存症は飲酒習慣によって起こる「脳の機能不全」で、飲酒をやめたくても自分でやめることができない病気なので、ご本人も苦しいはずですよ。お酒が抜けているタイミングで、「本当はお酒をやめたいのでは？」「心配しているよ」「一緒に相談に行こう」という態度で話してみてください。

