

# アルコール依存症

## アルコール依存症とは

アルコール依存症は、飲酒に対するコントロールが利かなくなり、健康や社会生活に悪影響をおよぼす精神障害です。患者数は全国で100万人以上と言われていますが、治療を受けているのはわずか数%に過ぎません。かつては、アルコール依存症を「アル中」と呼んで、意志の弱い人やだらしない人が陥るものという誤ったイメージが広がっていました。そのため治療を受けるという選択肢もあまり知られていませんでした。しかし、今ではアルコール依存症は脳の「病気」であり、お酒の飲み方を誤ると誰でもかかる可能性があるということが知られています。



## アルコール依存症の症状

アルコール依存症の症状には精神依存と身体依存があります。精神依存は、飲酒したいという強烈的な欲求がわきおこり、健康の問題や仕事、人間関係の問題が悪化しているにも関わらず断酒、節酒ができなくなる状態です。身体依存では、お酒が切れると手指がふるえる、汗をかくなどのいわゆる「禁断症状」（離脱症状）が出現します。離脱症状はアルコールを摂取すればいったんは治まるため、また飲酒をするという悪循環に陥ります。そして以前と比べて酔うために必要な酒量が増えていきます。これを「耐性」といいます。

お酒を長く多量に飲み続けると、肝硬変等の身体的な問題や、抑うつ等の精神的な問題も起こってきます。

## アルコール依存症からの回復を目指すには

アルコール依存症を未然に防ぐには、原因となる多量飲酒を自覚することが重要です。お酒を飲む人は、まず「飲酒習慣スクリーニングテスト（AUDIT）」などで、自分の飲酒習慣がどの程度なのかチェックしましょう。



### ★適切な飲酒量とは

「1ドリンク」は純アルコール換算で10gを指します。厚生労働省は、健康な生活のための飲酒量を、男性なら一日2ドリンクまで、女性と高齢者なら一日1ドリンクまでとしています。（下図）



アルコール依存症の回復の目標は断酒の継続になりますが、状態に応じ、節酒を選択することも増えてきています。アルコール依存症の治療には、精神療法、自助グループへの参加、心理社会的な支援など様々な方法を組み合わせることが大切です。また、2024年現在アルコール依存症の薬物療法として4種類の薬剤が適応を取得しています。様々な専門家や仲間の助けを得ることができますので、一人で悩まず、ぜひご相談ください。

## ご家族の方へ

病気になった本人だけではなく、家族も巻き込まれてしまうのがアルコール依存症の大きな特徴です。ご家族自身が問題を抱え込んで疲弊してしまわないよう、また本人を回復に導くために、家族が相談機関に相談することや、家族教室、自助グループに参加することも重要です。