

正しく知ろう！

アルコール依存症



アルコール依存症はお酒を飲む人なら男女を問わず誰でもかかる可能性のある病気です。患者数は、全国で100万人を超えと言われていますが、依存症の専門治療を受けている方は、その中の数万人にすぎません。アルコール依存症は、長い間、大量にお酒を飲み続けることによって、進行し、しだにお酒なしではいられなくなる病気です。初めは単なる習慣のつもりで飲んでいても、そのうち少量では、酔えなくなってきます。さらにお酒が切れるとイライラする、不安になる、手が震える、夜眠れない、汗をかく、食べたものを吐くなどの症状（離脱症状）が出てきます。また、一度お酒を飲み始めるとひたすら飲み続け、食事も摂らず、『飲んで寝る』を繰り返すこともあります。

飲酒習慣で生まれる「耐性」が酒量増加の原因？

アルコール依存症を発症するまでの期間は、男性と女性で異なり、男性に比べて女性ではその半分程度であるといわれています。習慣的な飲酒は、アルコールに対する「耐性」をもたらします。飲酒を始めたころには少量のお酒で気分よく酔えていたのが、徐々に酒量が増え、酔った感じがしなくなってきます。さらに、家庭や社会生活に影響への影響を考えられなくなり、時間や場所を問わず飲むようになります。この状態でさらに飲酒を続けると、少しでも酒を口にすると自分の意思が働かなくなり、ほどよいところで止められなくなる依存状態に陥ります。ここまでくると、離婚、退職、命の危機があっても飲酒をやめられず、目を覚ますと飲み始め、酔うと眠り、再び目覚めると飲み始めるという、連続飲酒を起こすようになります。

飲酒の適正量とは？

日本では、1日の平均飲酒量が「6ドリンクを超える」のが多量飲酒とされ（右図）、この量になるとアルコール依存症の危険性が高まるとされています。6ドリンクとは、1日にビールなら500mL缶3本、日本酒なら540mL弱、焼酎（25°）なら300mL、ワインならグラス6杯程度です。



適切な飲酒量とは

「1ドリンク」は純アルコール換算で10g（約12.7mL）。1日の平均飲酒量が「6ドリンクを超える」のが多量飲酒とされる。

健康な生活のための、1日の平均飲酒量

	男性	高齢者と女性
	2ドリンクまで	1ドリンクまで
ビールなら	500mL	250mL
日本酒なら	1合弱	1/2合弱
焼酎なら	100mL	50mL
ワインなら	200mL	100mL
ウイスキーなら	60mL	30mL

アルコール依存症による離脱症状

飲酒を止めて数時間すると、アルコールが抜けて「離脱症状」が現れます。依存状態にある人は、この離脱症状による不快感から逃れるために、さらに酒を飲み続けることになってしまいます。二日酔いがあっても「迎え酒」と言いながら、さらに飲んでしまっていることはありませんか？

【離脱症状の例】

初期症状：手や全身の震え、発汗（特に寝汗）、不眠、吐き気、嘔吐、血圧の上昇、不整脈、イライラ感、集中力の低下、幻覚（虫の幻など）、幻聴など
中期・後期症状：幻視（見えるはずのないものが見える）、見当識障害（自分のいる場所や時間が分からなくなる）、興奮、発熱、発汗、震え

あなたは大丈夫？簡単セルフチェック！

アルコール依存症の診断には、専門医による診察が必要です。専門医は、次のような基準に沿って診断を行います。

- お酒を飲めない状況でも強い飲酒欲求を感じたことがある。
- 自分の意思に反して、お酒を飲み始め、予定より長い時間飲み続けたことがある。あるいは予定よりたくさん飲んでしまったことがある。
- お酒の飲む量を減らしたり、やめたりするとき、手が震える、汗をかく、眠れない、不安になるなどの症状がでたことがある。
- 飲酒を続けることで、お酒に強くなった、あるいは、高揚感を得るのに必要なお酒の量が増えた。
- 飲酒のために仕事、付き合い、趣味、スポーツなどの大切なことをあきらめたり、大幅に減らしたりした。
- お酒の飲みすぎによる身体や心の病気がありながら、また、それがお酒の飲みすぎのせいだと知りながら、それでもお酒を飲み続けた。

(WHO 基準。過去 1 年間に次の 6 項目中、3 項目以上に当てはまる場合に、アルコール依存症と診断されます。)

お酒の飲み過ぎが原因となる身体の病気

お酒の飲み過ぎで、肝臓以外の消化器、神経、筋肉、循環器など全身のさまざまな臓器にも障害を引き起こす可能性があります。

消化器の病気：肝臓疾患（脂肪肝、肝硬変）、膵炎（急性・慢性）、胃食道逆流症、急性胃粘膜病変、門脈圧亢進性胃炎、下痢、栄養などの吸収障害、痔核など

循環器の病気：心筋梗塞、心不全、高血圧、脳梗塞・脳出血、不整脈、末梢血管障害など
生活習慣病メタボリックシンドローム（高血圧、脂質異常症、高血糖）、糖尿病、痛風

神経・筋肉系の病気：アルコール性末梢神経障害、眼振、歩行障害、アルコール性小脳失調症

アルコール依存症かな？と思う人が身近にいたら

依存状態にある人は、「自分だけは違う」と否認し、飲酒の害にうすうす気づいていても自分から治療に向かうことはほとんどありません。家族や職場での何気ない会話から、いつもと違うな、というサインを感じとることが大切です。

【アルコール依存症が疑われるサイン】

- 飲酒の話が増えた
- 飲むスピードが早い
- 体臭・口臭からアルコールを感じる
- 食生活の激しい変化
- 急に遅刻・欠勤が増えた
- 飲む時間が長い・飲酒量の増加

アルコールと人間関係

お酒を交わすことは、人間関係を楽しむためには時に必要なエッセンスとなります。ですが、過剰な飲酒は依存状態を引き起こし、体にも心にも悪影響を及ぼすこととなります。職場においては、一人ひとりに過剰なストレスが発生していないか、仕事量は適切か、など業務への関心はもちろんのこと、普段の生活習慣について話せるような適度な雑談も必要です。リモートワークなどが増えると、仕事の申し送りや必要事項の伝達などに注意が向いてしまい、日常のコミュニケーションが乏しくなりがちです。日々の会話から、相手の変化に気づけるような関わりを心がけていきましょう。

