



保健医療課 保健師  
**栄 正人**

## 「アルコール依存症を 知りましょう」

アルコール依存症は、うつ病などの気分障害とともに自殺の大きな要因のひとつです。その予防が非常に大切です。

昨年行った庄原市健康づくり計画策定のための健康意識・生活習慣調査によると、市内に住所のある方で毎日お酒を飲む人の割合は、男性36.9%、女性8.8%、全国平均で週3日以上お酒を飲む人の割合は、男性35.9%、女性データなし(国民健康・栄養調査データ 平成18)

22年)となっており、全国平均より高くなっています。

市は本年度、庄原市健康づくり計画(第2次)を策定し、飲酒習慣の改善を目標に、多量飲酒対策に取り組んでいます。

### アルコール依存症とは?

飲酒をコントロールできない精神疾患であると同時に、長年の大量飲酒によって引き起こされる生活習慣病です。

### アルコール依存症の特徴

- 酒を少しでも口にする、程よい量で切り上げられなくなる。
- アルコールが切れると手や全身の震え、発汗、不眠、血圧の上昇、不整脈、幻覚などの離脱症状が現れる。また、一日中アルコールが抜けない状態が何日間も続く。
- 押し迫ってくるような強い飲酒の欲求が起こる。
- 飲酒によるさまざまな弊害(欠勤や暴力など)が起こっているのに酒をやめられず、大切であるはずの家族や仕事などより、飲酒を優先する。

一度アルコール依存症になると、たとえ長期間断酒ができたとしても、再度飲酒してしまうと元の飲酒パターンに戻る。

### アルコール依存症の進行パターン

- 多くのアルコール依存症患者は、①②③のような経過をたどると言われています。
- ①機会があるごとに飲酒をする。
  - ②酒への耐性がつき、生活の中で飲むことが優先され毎日飲むようになる。
  - ③連続的に飲酒するため一日中アルコールが抜けない状態が何日も続く。一方で、酒が切れると手足が震えるような離脱症状が現れたり、酒が待ちきれずイライラしたりするようになる。

さらに症状が重くなると、飲酒によるトラブルのために家族や職を失ったり、肝臓疾患などの病気を患ったりして、最悪な場合は死に至ることもあります。

### 治療法はあるの?

有効な治療方法は、本人の強い意

思による「断酒」しかありません。家族や周りの見守りを受けながら、最低1年間定期的に通院し、抗酒剤を服用したり、自助グループ(断酒会など)へ参加したりすることが有効だと言われています。

### セルフチェックしよう

アルコール依存症は、早期の発見が非常に重要です。あなたの現状をチェックしてみましょう。

### チェック

- 今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがある
- 今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったりいら立ったりしたことがある
- 今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがある
- 今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがある

2項目以上当てはまる場合は、アルコール依存症の疑いがあります。早めに病院などの専門機関で相談することをお勧めします。

また、周囲で気になる人がいる場合は、保健医療課健康推進係(☎0824-73-1255)または各支所市民生活室にご相談ください。