

## アルコールによる精神障害

- お酒は睡眠を浅くしたり途中で目が覚めるようになり、睡眠の質を落とします。寝酒はやめましょう。疲れているのに眠れないときは、睡眠薬を処方してもらいましょう。しっかり休みを取ることで、うつ病の予防になります。
- お酒は、頭の中をうつ病のような状態にしてしまいます。お酒を飲んでいる時は、抑制が取れて、気分が楽になりますが、お酒をたくさん飲んだ翌日は、殆ど落ち込んでいます。うつ病の人が毎日2合以上飲酒をしていると、薬を飲んでもうつ病は治りません。
- 疲れているときはなるべくお酒は控えてください。

### 1) 急性アルコール中毒

- a) 単純酩酊：普通の酔い方。
- b) 異常酩酊：①複雑酩酊(量的異常)  
②病的酩酊(質的異常)：○朦朧型  
○譫妄型

- ①複雑酩酊：酒乱、酒癖が悪いと言われるもの。飲酒によって起こる興奮が著しく、その強度と持続性が単純酩酊とは質的に異なるもの。了解可能ではっきりした病的異常体験はない。広汎な記憶欠損もない。犯罪行為は多く有責。
- ②病的酩酊：興奮の強度と持続性は複雑酩酊と同じだが、強い意識障害が存在する。周囲の全状況に対する本質的誤認があり行為は了解不能。完全な健忘を残す。犯罪行為は少なく免責。

### 2) アルコール依存

- ①精神症状：性格変化(抑制がなく刺激的、衝動的、あきやすく、責任感もなくなる)  
知能低下

#### 精神的依存

飲酒のコントロールができない。

今日は飲むまいと思ってもつい飲んでしまう。

適量で止めようと思っても飲み出すととまらない。

休日には朝から飲む

要注意 毎日3合以上の晩酌。

確定診断 飲んで寝るという状態が2日以上続く。(山なりの飲酒)

社会的影響 周囲からも見放されて一人に。

仕事への影響 仕事を休む、大事な約束を果たせない。

家庭への影響 家族システムの変化、夫の役割の変化。

対人関係の問題 大切な人との関係にヒビがはいる。

社会的失敗 酔払い運転、喧嘩など

## ②身体症状

身体的依存

飲酒の中止により禁断症状が出る。

(3日間止めてみる。→禁断症状が出ないか)

発汗、びくつき、ろれつが回らない、不眠、不安、手の振るえ、痙攣、失神、譫妄

1) 消化器症状 : 胃炎、胃潰瘍、肝障害(脂肪肝、肝硬変)、膵炎等

2) 心、血管系障害: 心筋症、心肥大、動脈硬化、腎障害等

3) 神経系障害 : 多発神経炎、ヴェルニッケ脳症、コルサコフ症候群、痴呆等

4) アルコール離脱症候群

5) アルコール精神病

◆アルコール離脱症候群: 自律神経症状に始まり、不安—焦燥、意識障害、幻覚へと進展。

断酒後6—8時間より24-36時間 手指振戦、発汗、悪寒に始まり、不安焦燥、脱力感が伴い発熱、、不眠、心悸亢進、頻脈、吐き気、唾液分泌亢進等が付け加わる。瞳孔が散大。

大発作用の痙攣発作と意識消失

急性アルコール性幻覚症(断酒後数時間で意識障害を伴わぬ一過性の幻聴)

断酒後3日目頃から意識障害が出現し始め、不安焦燥感は高まり、錯視、錯聴等から振戦譫妄へ。(職業譫妄、小動物視)

全経過は2—7日。

◆アルコール精神病

○ 振戦譫妄: アルコール依存者における急性精神病で、幻覚と運動不安を主とする特有の譫妄状態。主に離脱症状として起こるがそれ以外でも誘因が加わって起きることもある。

意識混濁(失見当識、健忘)、幻覚(小動物視、小人幻覚(リープマン現象)、錯視、幻触、幻聴)、運動不安(絶えず動き回り、言動にまとまりがない。職業に関連した言動をする職業譫妄)

○アルコール性コルサコフ精神病

最近の記憶の障害、見当識障害、作話症等からなる健忘症候群が高度、持続的に出現するもので予後不良。多発神経炎を伴う場合もある。

○ヴェルニッケ脳症(サイアミン欠乏VitB<sub>1</sub>(ネオラミン3B、塩酸チアミン))

運動失調(軀幹失調)に引き続き意識障害(離脱症状、錯乱状態)や眼球運動障害(水平性、垂直性眼振、外直筋麻痺、注視傷害)が出現。

間脳から脳幹に左右対称的な病変。

○アルコール痴呆

○アルコール幻覚症

ほぼ清明な意識のもとに主に被害的内容の幻聴を主とする幻覚症が急性或いは亜急性に出現するもの。稀に錯視、幻視。飲酒中止により数日から数週で消失。

○アルコール妄想症(アルコール性嫉妬妄想)

予防 ①週2回の休肝日を作る。

②適度な量を、強い酒は薄めて。

③十分に食べながら、時間をかけてゆっくり飲む。

③しかし、遅くても12時には止める。

適度な量 清酒 1合 ビール 大ビン1本 ウィスキー シングル2杯

3合で黄色信号

4合で赤信号

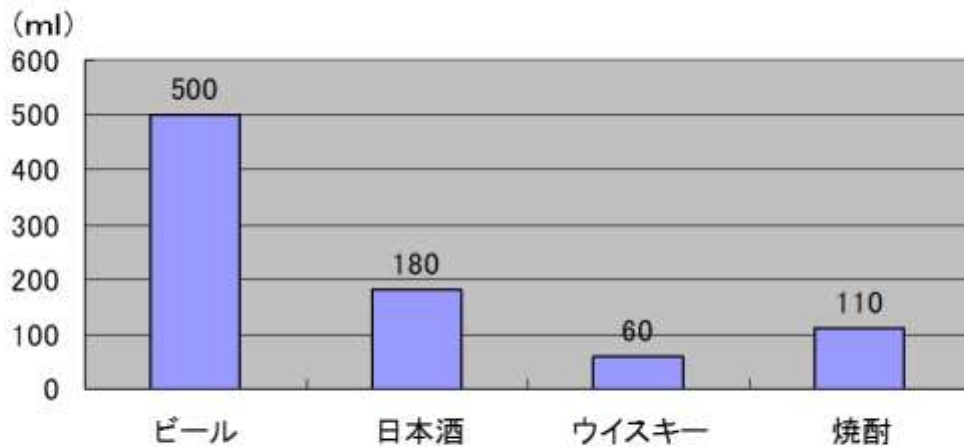
## 治療

①急性中毒 : 対症療法、電解質、ビタミンの補給、

②アルコール精神病 : 対症療法

③アルコール依存 : 嫌酒薬、抗不安薬、断酒補助剤(アカンプロセート)  
精神療法(集団精神療法)、断酒

お酒の1日の適量を知っていますか



※焼酎などは、種類によってアルコール度数が違いますので要注意。

## 酒は百薬の長

- 善玉コレステロール↑
- 悪玉コレステロール↓
- ストレス緩和、  
心を楽しませる

## 普段からの注意

- 食べながらゆっくりと飲む
- おつまみは栄養素の豊富なものを
- 強いお酒は薄めて飲む
- 休肝日をつくる
- 薬と一緒に飲まない



## アルコールの量と代謝時間 (残存量)

純アルコール量＝

飲酒量(ml)×アルコール度数(%)×アルコールの比重0.8

※ビール500ml、度数5%の場合

$$500 \times 5/100 \times 0.8 = 20\text{g}$$

$$20\text{g} \div 7 (\text{1時間当たりのアルコール分解量}) = \text{約3時間}$$

# アルコール性肝障害

男性1日平均3合以上

女性1日平均2合以上



# アルコール性肝障害

症状：疲れやすい、だるさ、  
むくみ、食欲不振、腹痛



# アルコール依存症 (スクリーニング)

## CAGEテスト

- ①あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか
- ②あなたは今までに、飲酒を批判されて腹が立ったり、苛立ったりしたことがありますか
- ③あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪意識を持ったことがありますか
- ④あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか

**2項目以上でアルコール依存の疑いがある**