アルコール依存症を予防する

はじめに

アルコール依存症とは

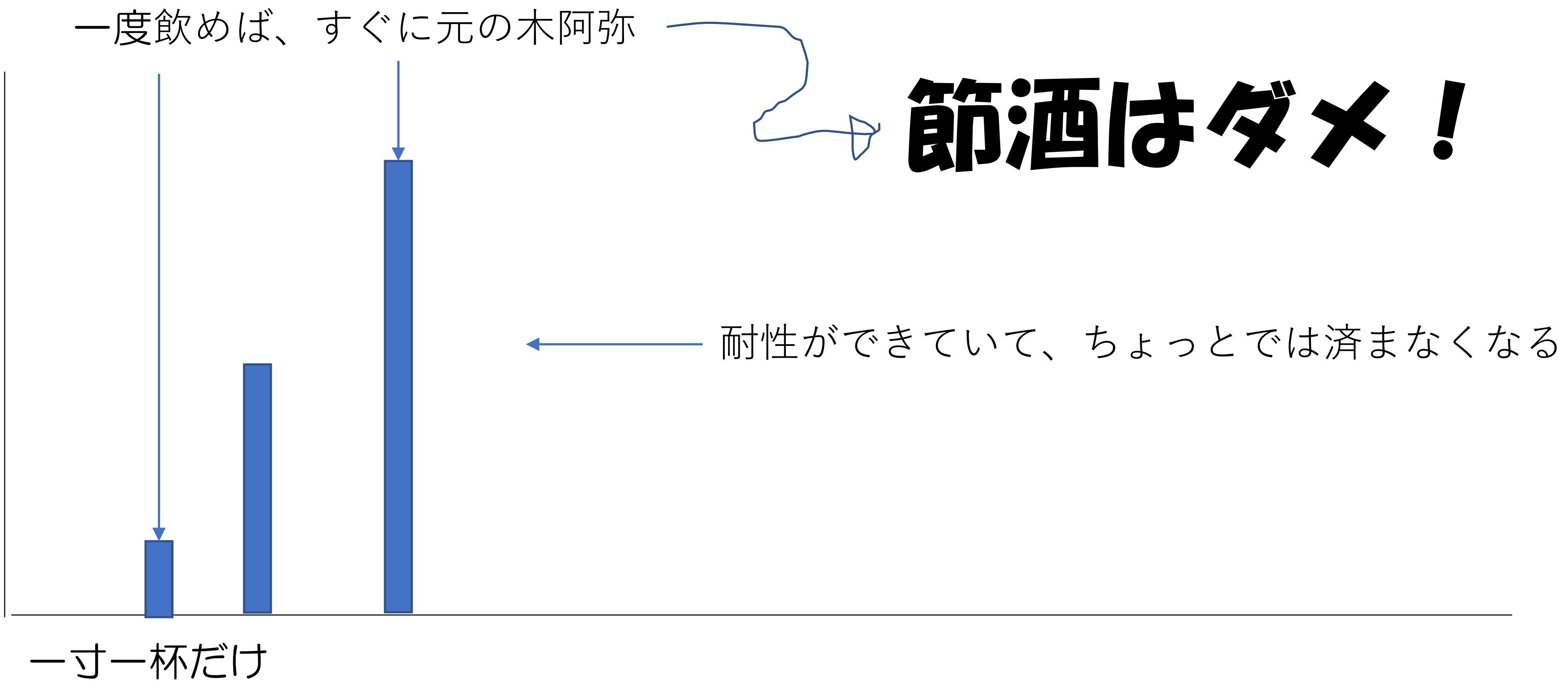
〇強い飲酒への欲求があり、飲酒をコントロールできず、生活も飲酒中心となる。

飲むと、身体にも仕事にも家庭にも
よくないと分かっていてもやめられない

〇耐性（段々と普段の酒の量では満足できなくなり増えてゆく）
ができ、飲酒をやめると離脱症状（禁断症状）がでる。

治療

入院により**断酒**、 集団精神療法 が定番



現実は

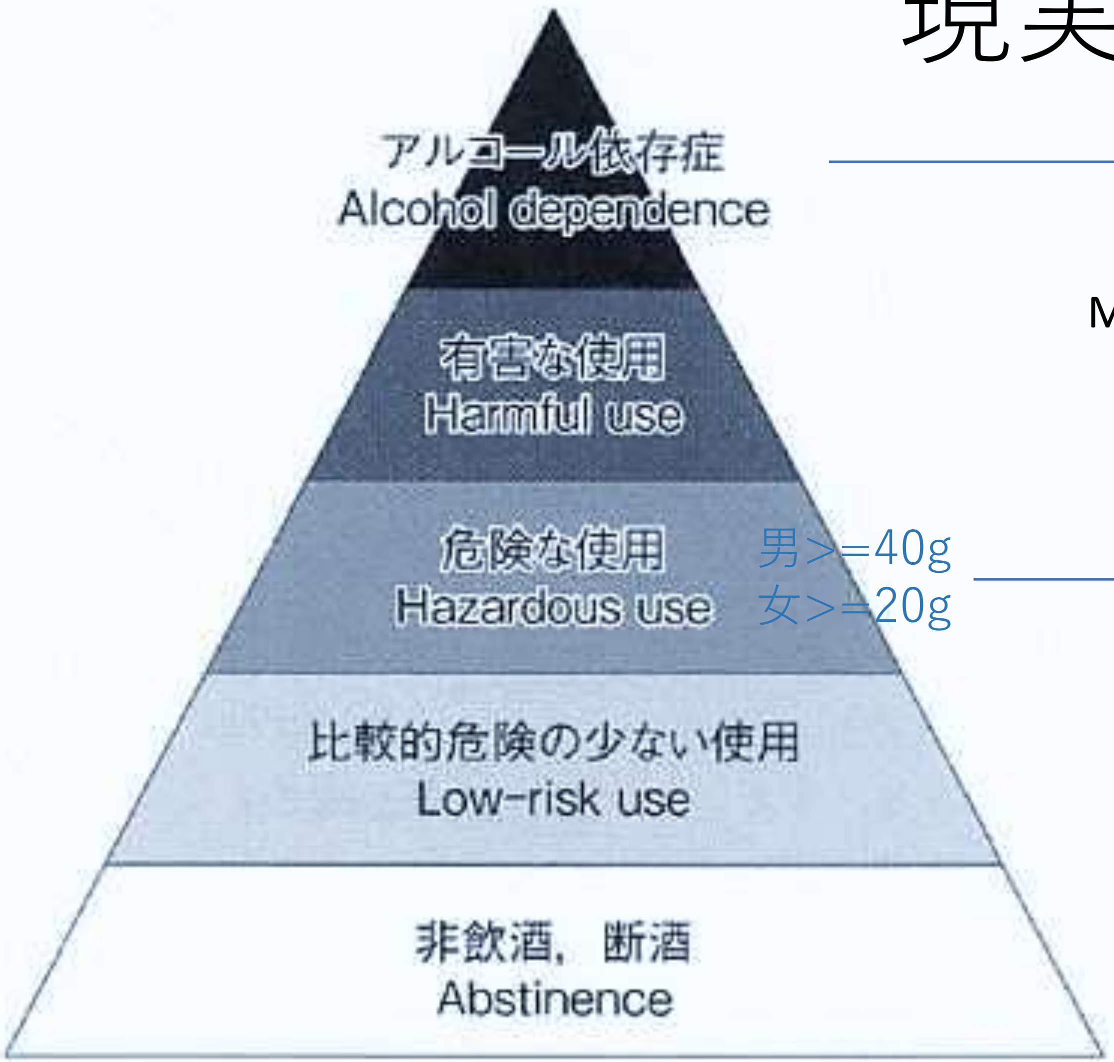


図１　アルコール使用障害スペクトラム

男>=40g
女>=20g

→ 100万人 → 治療を受けている者　たったの4.3万人

Med,352(6);596-607.

→ 1000万人

予防するには

節酒も大事！

最近は、高齢者(退職者）女性の飲酒問題↑

成人病等身体疾患、うつ病等精神疾患との関連

SaitzR(2005)Unhealthy alcohol use .NEnglJ
Med,352(6);596-607.

どのような人が依存症になるの？

お酒は好きだけど、私はアルコール依存症にはならないと思う！

そこが落とし穴です！
アルコール依存症は、お酒を飲む人全てに関係があると心得てください。

アルコール依存で陥る考え方

- 自分には飲酒の問題がない
- 自分には飲酒が原因で生じる問題はない
- 少し飲みすぎただけ
- こころの問題ではなく、内科の病気に過ぎない
- 飲んだのは、周りの人や環境のせい
  (葬式があったから仕方ない等)
- 飲まない時期もあったので、アルコール依存症ではない
- 家も仕事もあるので「アル中」ではない
- やめようと思えばいつでもやめられる
- 他人より軽症だ
- ビールしか飲んでいない

人はなぜお酒を飲むの？

楽しい気持ちになる
から!!

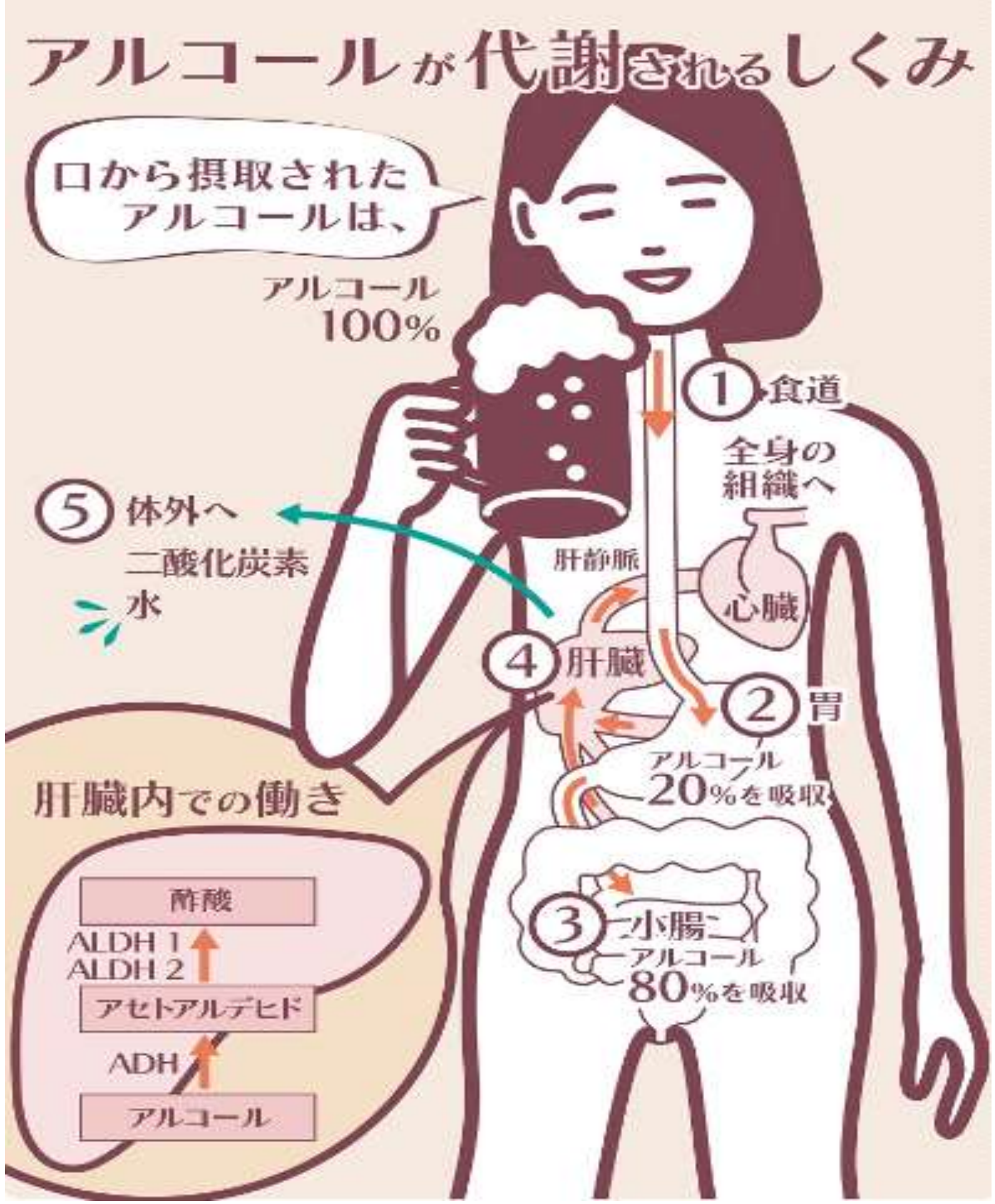
普段言えない事を
言えるから！

嫌なことを
忘れられるから！

寝つきが良くなる気
がして・・・

お酒を飲んだときの身体の働き

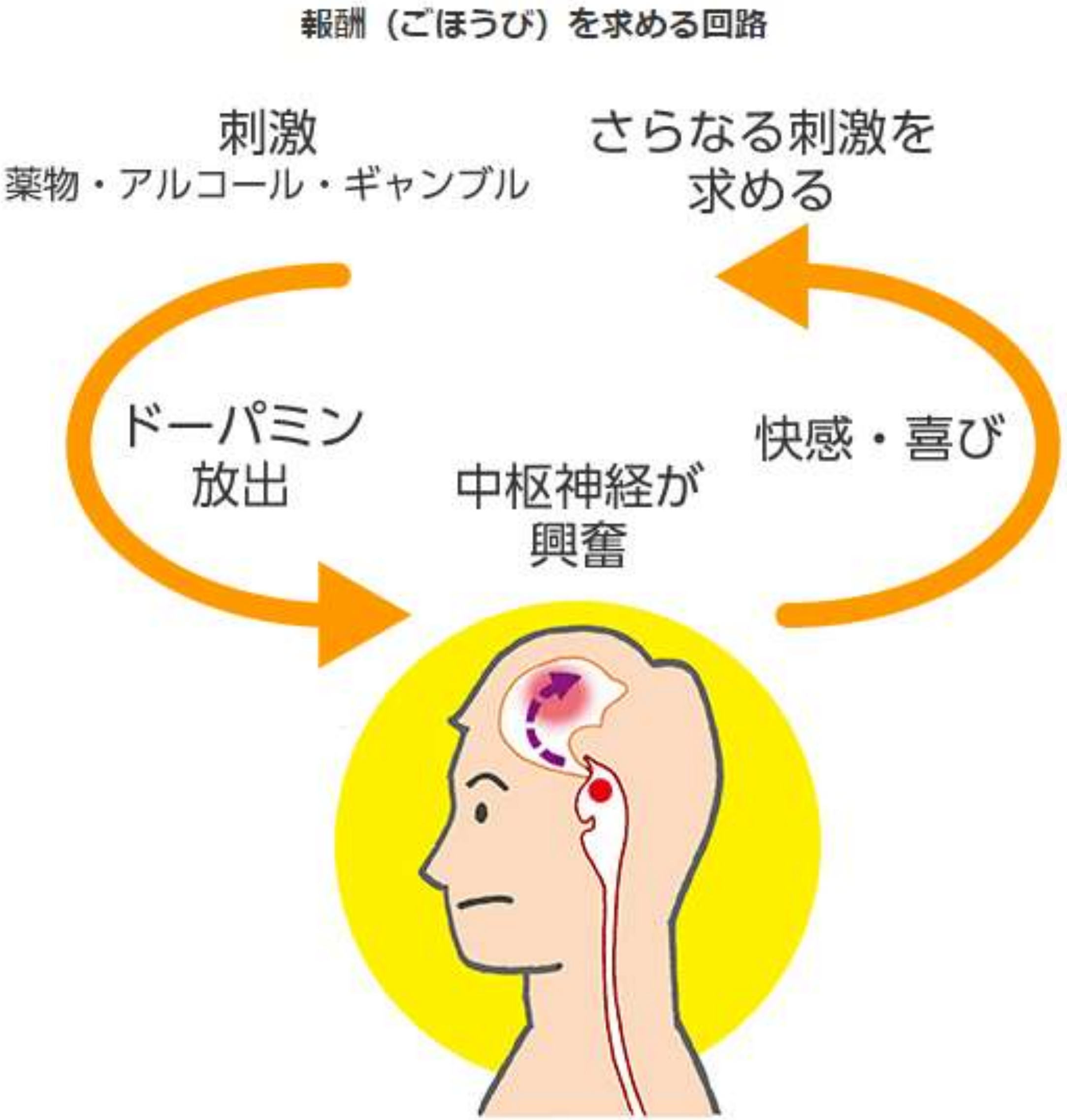
お酒を飲んだとき、
身体の中はどのような変化が
起きているのでしょう？



心臓から血液が送り出され、
血液は全身にわたっていきます。

もちろん「脳」にも…

「脳」ではなにが起きる？

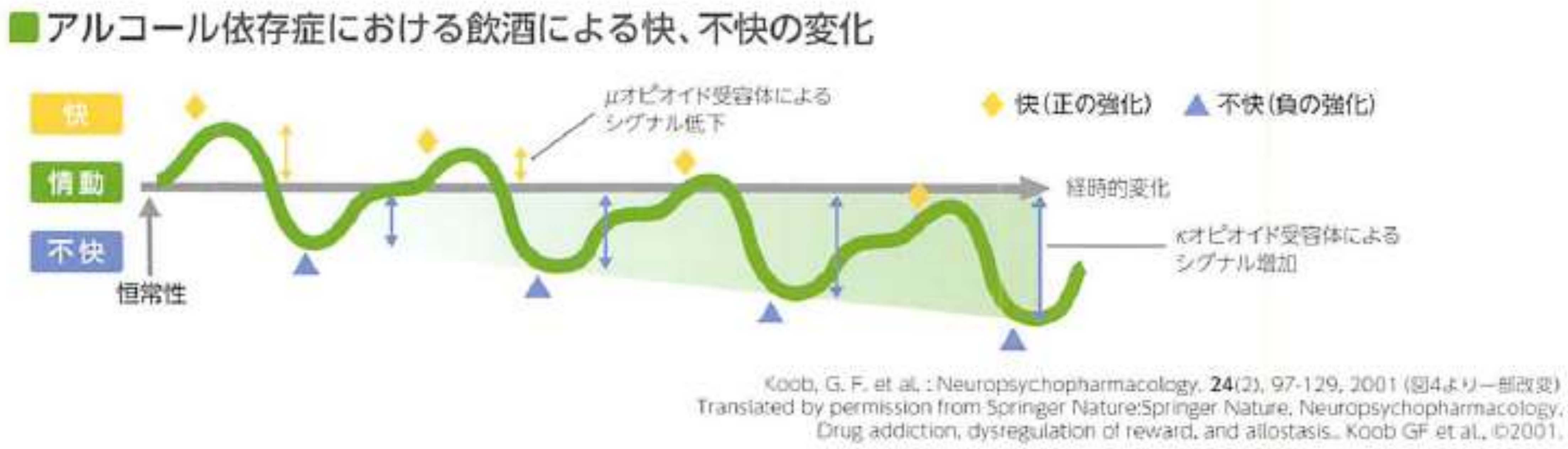


- 脳のブレーキをゆるめる
- 脳内にドーパミンという物質が分泌され、中枢神経が興奮し「快感・喜び」を感じる

↓

脳が「快」ごほうびとして認識

どうしてやめられなくなるの？



飲酒をすれば「快」が得られる事を脳が学ぶと、「快」を求めて飲酒欲求が高まります。
しかし、日常的な飲酒を続けると、アルコールに対する耐性が形成され、
これまでの飲酒量では「快」が得られなくなってしまいます。

そのため、飲酒量が増加していってしまうのです。

どうしてやめられなくなるの？

自分の意思で
コントロールできない

脳が勝手に暴走
(快を求めてエスカレート)

- 「コントロールできない」という事そのものが依存症の「症状」
- 意思の弱さや性格の問題ではない

本人：「やめられない自分はダメな人間」と自分を追い詰めがちに
→周囲を拒否したり、隠れてやろうとしたりする
→ますます泥沼になる

周囲：必要なのは「叱責」や「処罰」ではなく「助け」
※「助け」は最後にご紹介

あなた（身近な方）の依存度は？
～チェックをしてみましょう～

「AUDIT」を用いてあなた（身近な方）の依存度を確認しましょう。
※AUDITは世界的に使用されているスクリーンテストであり、アルコール関連問題の程度を評価するために有用とされています。

	0	1	2	3	4
あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	1ヶ月に 1度以下	1ヶ月に 2～4度	1週に 2～3度	1週に 4度以上
飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ただし「日本酒1合＝2ドリンク」「ビール大瓶1本＝2.5ドリンク」「ウィスキー水割りダブル1杯＝2ドリンク」「焼酎お湯割り1杯＝1ドリンク」「ワイングラス1杯＝1.5ドリンク」「梅酒小コップ1杯＝1ドリンク」とします。	1～2 ドリンク	3～4 ドリンク	5～6 ドリンク	7～9 ドリンク	10ドリンク以上
1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	ない	1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に 1度	1週に1度	毎日 あるいはほとんど毎日
過去1年間に、飲み始めると止められなかった事が、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に 1度	1週に1度	毎日 あるいはほ

	0	1	2	3	4
過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週に1回	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり
肉親や親戚・友人・医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり

インターネットでもチェックができます

https://www.udb.jp/snappy_test/

「SNAPPY-CAT-」
(スナッピーキャット)

と検索してみましょう

あなた（身近な方）の依存度は？
〜チェックをしてみましょう〜

AUDITの結果の評価

15点以上の方
「専門家へ相談をしましょう」

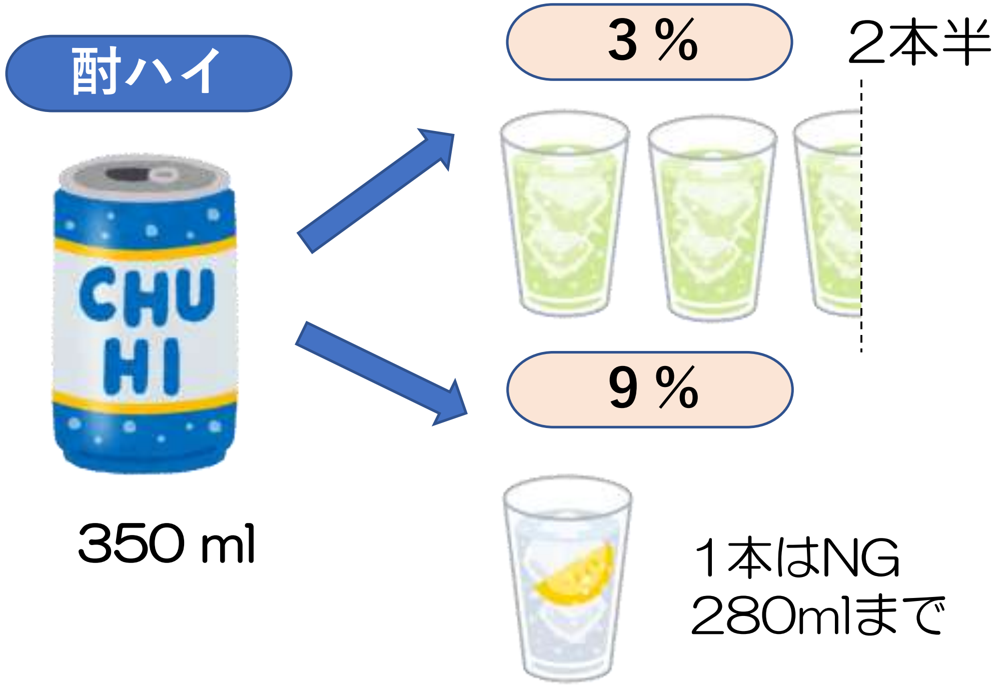
8〜14点の方
「減酒指導を受けましょう」

0〜7点の方
「今のままお酒と上手に付き合っていきましょう」

適度な飲酒量とは

厚生労働省が推進する「健康日本21」によると、<u>純アルコールで約20g程度</u>

（女性は1/2から2/3程度）



アルコール量の計算式　　お酒の量(ml)×アルコール度数(％)×0.8＝純アルコール(ｇ)
例）５％のビール中瓶1本(500ml)　→　500(ml)×0.05×0.8＝20g

過度な飲酒量

健康に悪い飲酒

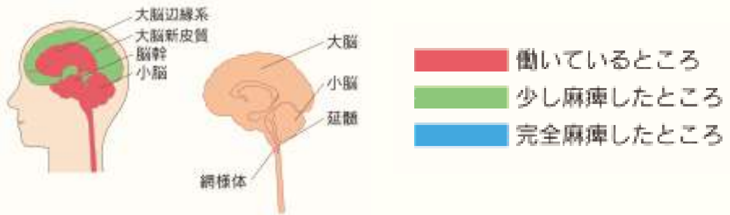
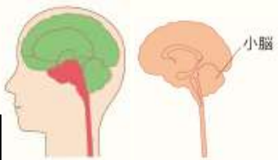
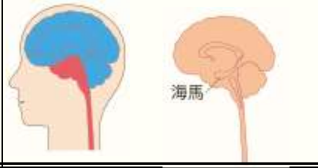
「身体的な病気になる
危険が高い量」

男性：１日平均40g以上
（酩酊初期量以上）
女性：20g以上
（ほろ酔い期量以上）

多量飲酒

「身体的だけでなく
社会的な問題も生じる」

男性：１日平均60g以上
（酩酊期量以上）
女性：30g以上
（酩酊初期量以上）

	爽快期	ほろ酔い期	酩酊初期	酩酊期	泥酔期	昏睡期
血中濃度(%)	0.02 以上 0.05 未満	0.05 以上 0.10 未満	0.10 以上 0.15 未満	0.15 以上 0.30 未満	0.30 以上 0.40 未満	0.40 以上 0.50 未満
酒量	ビール(中びん)(~1本) 日本酒(~1合) ウイスキー・シングル(~2杯) 	ビール(1~2本) 日本酒(1~2合) ウイスキー・シングル(3杯) 	ビール(3本) 日本酒(3合) ウイスキー・ダブル(3杯) 	ビール(4~6本) 日本酒(4~6合) ウイスキー・ダブル(5杯) 	ビール(7~10本) 日本酒(7合~1升) ウイスキー・ボトル(1本) 	ビール(10本以上) 日本酒(1升以上) ウイスキー・ボトル(1本以上)
酔いの状態	・さわやかな気分になる ・皮膚が赤くなる ・陽気になる ・判断力が少し鈍る 	・ほろ酔い気分になる ・手の動きが活発になる ・抑制がとれる （理性が失われる） ・体温が上がる ・脈が速くなる 	・気が大きくなる ・大声でがなりたてる ・怒りっぽくなる ・立てばふらつく 	・千鳥足になる ・何度も同じことをしゃべる ・呼吸が速くなる ・吐き気、おう吐が起こる 	・まともに立てない ・意識がはっきりしない ・言語がめちゃくちゃになる 	・ゆり動かしても起きない ・大小便はたれ流しになる ・呼吸はゆっくりと深い ・死亡
脳への影響	網様体が麻痺すると、理性をつかさどる大脳新皮質の活動が低下し、抑えられていた大脳辺縁系(本能や感情をつかさどる)の活動が活発にな  			小脳まで麻痺が広がると、運動失調(千鳥足)状態になる  	海馬(記憶の中枢)が麻痺すると、今やっていること、起きていることを記憶できない(ブラックアウト)状態になる  	麻痺が脳全体に広がると、呼吸中枢(延髄)も危ない状態となり、死に至ることもある
	軽い酩酊			強い酩酊	麻痺	死

アルコールの分解時間

純アルコール20g（ビール500ml）の分解

男性：飲み終わってからおよそ４時間

女性：飲み終わってからおよそ５時間

睡眠中は分解がぐっと遅れます。
体調によっても分解に変化が生じます。

60g(500mlのビール３本)を飲んだら、半日アルコールが体内から消えません。朝起きたときに前夜のアルコールが残っている恐れが強いです。
運転をすれば「飲酒運転」になってしまいます。

性別や体重、年齢や体質によって分解スピードに個人差があります。

過度な飲酒が続くと、どのような影響がある？

こころ

うつ病

うつ病からアルコール依存症に、あるいはアルコール依存症からうつ病になるケースが多く、自殺のリスクが高まります。

自殺に至った人の約9割がうつ病などのこころの病気にかかっていたという調査結果もあり、うつ病は自殺に深く関係しています。

アルコールとこころの病気は密接な関係があります！

アルコール依存症

自殺

過度な飲酒は心理的視野が狭まり、衝動性や攻撃性が高まるため、自殺に直結しやすくなります。また、飲酒が原因で周囲との関係が悪化して孤立を深めてしまうと、自殺のリスクはさらに増大します。

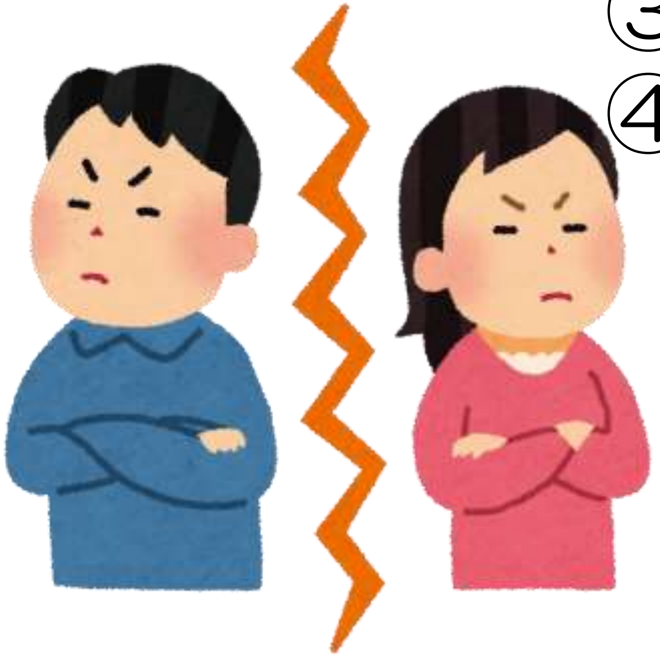
身体

- 脳の萎縮、認知機能の障害
- 咽頭がん、食道がん、大腸がん など
- 高血圧、心筋梗塞、不整脈
- 糖尿病
- 肝炎、肝硬変、肝臓がん など

過度な飲酒が続くと、どのような影響がある？

家族・社会への影響

① 飲酒運転による事故
② 家庭内不和、家庭内暴力離婚・離別
③ 子供の虐待や養育拒否
④ 失職や経済的問題



女性は特に注意が必要です

アルコールの分解能力は　体重や性別、年齢によって異なります！

女性は男性よりもお酒に弱く、
心身ともに影響を受けやすい体質です。

それは、男性よりもアルコールの分解スピードが遅く、
血液中のアルコールが濃くなりやすい傾向があるからです。

このような理由により、濃度の高いアルコールが体内に留まりやすく、肝臓疾患やアルコール依存症にかかりやすくなります。
さらに、女性が多量に飲酒すると、乳がんや骨粗しょう症のリスクが高くなると言われています。

飲酒の際の心得

- 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

依存症になる前にできること

当たり前の予防法を、当たり前に実行する

予防法1　－　**正しい知識をもつ**

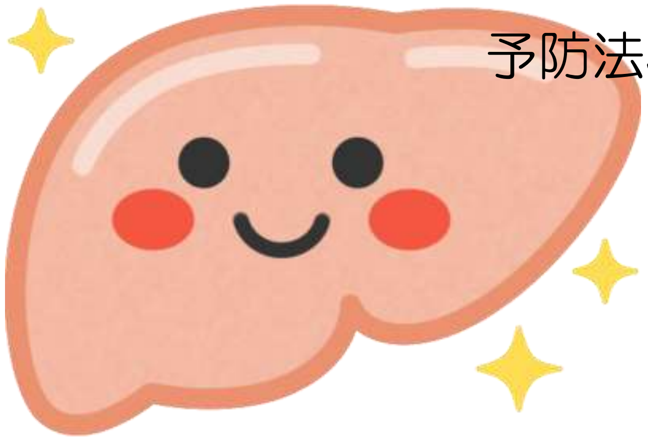
アルコール依存症の恐ろしさや、なぜなってしまうのかについて正しい知識を持つこと。

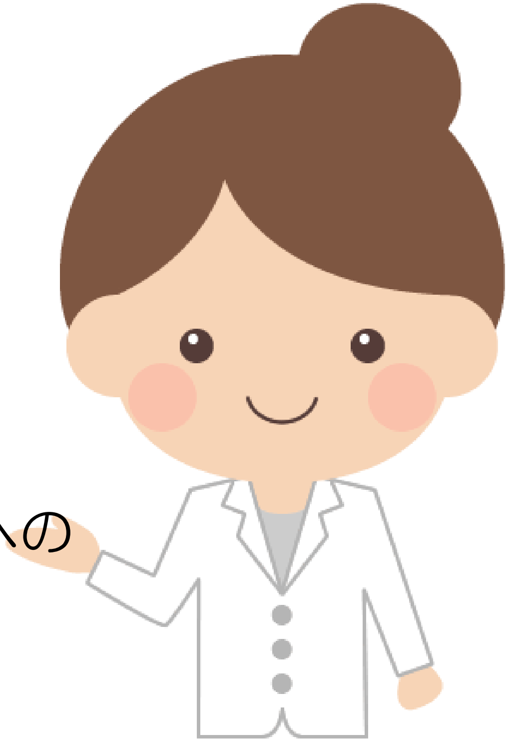
予防法2　－　**適量の飲酒**

深酒せずに、適量の飲酒を心がけること。

予防法3　－　**休肝日を作る**

休肝日を週2日以上作ること
（休肝日を作れるかどうかが、アルコールへの依存度をはかるﾃｽﾄにもなります。）





依存症になる前にできること

「早期発見・早期対処」が最も大切

他の病気と同じように、アルコール依存症も「早期発見・早期対処」がとても有効です。
発症してしまうと、家庭や職場を巻き込んだ悲劇を起こすこともあるため、兆候を感じたら、
すぐに対処しましょう。

お酒との付き合い方に不安がある方は、
すぐにでも対処をしましょう！

今後の当医院での取り組み

飲酒量低減治療における心理社会的治療

ステップ❶ 飲酒量の目標設定

患者さんご自身が無理なく達成可能な飲酒量の目標を設定します。

ステップ❷ 飲酒量の確認

患者さんに日々の飲酒量を記録していただき、通院時に飲酒量を確認します。

ステップ❸ 治療へのアドヒアランスの確認

服薬状況や離脱症状が出ていないかなど、現在の治療が患者さんご自身に合っているかどうかを確認します。

ステップ❹ 全体的な改善の評価

治療による、健康状態や日常生活上の変化について確認します。

ステップ❺ 治療目標の再評価

経過に基づいて、飲酒量の目標を見直します。目標の達成度にかかわらず、目標を見直しながら治療を継続していくことが重要です。

患者さんの意向

今後の当医院での取り組み

飲酒量を減らす方法を一緒に考えましょう

□飲酒する時間を決める
（具体的に：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
□飲酒量の上限を決める
（具体的に：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
□飲む酒の種類を変える
（具体的に：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
□飲む酒を薄くする
□のどが乾いた時やお腹の空いた時に飲酒しない
□1口飲んだら、コップは必ずテーブルに置く
□酒を飲む前に、ノンアルコールドリンクを飲む
□周りの人に目標を宣言して協力してもらう
□一緒に酒を減らす（止める）仲間を見つける
□もし沢山飲んでしまっても、やけにならず、もう一度やりなおす

etc･･･

飲酒量を減らす方法は様々です。
ご本人に合った方法があるので
一緒に考えていきましょう。

今後の当医院での取り組み

健康日記の例

あなたの飲酒量の目標は？

[飲酒量の目標]

次回の受診までに無理のない範囲で達成可能な
目標をたてましょう。

●飲酒量の目標 （目標は1日量でも1週間の合計量でも構いません）	1日量　　g	1週間の合計量　　g
●現在のAUDIT*の点数		点

*AUDITとは、アルコール関連問題のスクリーニングテストです。AUDITについて詳しく知りたい方は医師にご相談ください。

[次回の来院日]

日付	月　　日	時間	時　　分

健康に関する記録

		月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
血圧(mmHg)		／	／	／	／	／
肝機能*	ALT					
	AST					
	γ-GTP					
体重		kg	kg	kg	kg	kg

*肝機能は、ALT(GPT)、AST(GOT)、γ-GTP等の血液検査の値を記載ください。

私の対処法

次のリストは、これまでお酒を減らしたりやめたりするのに成功してきた人達が使っていた方法です。
リストの中から、あなたが使ってみようと思う方法に☑チェックしてみましょう。

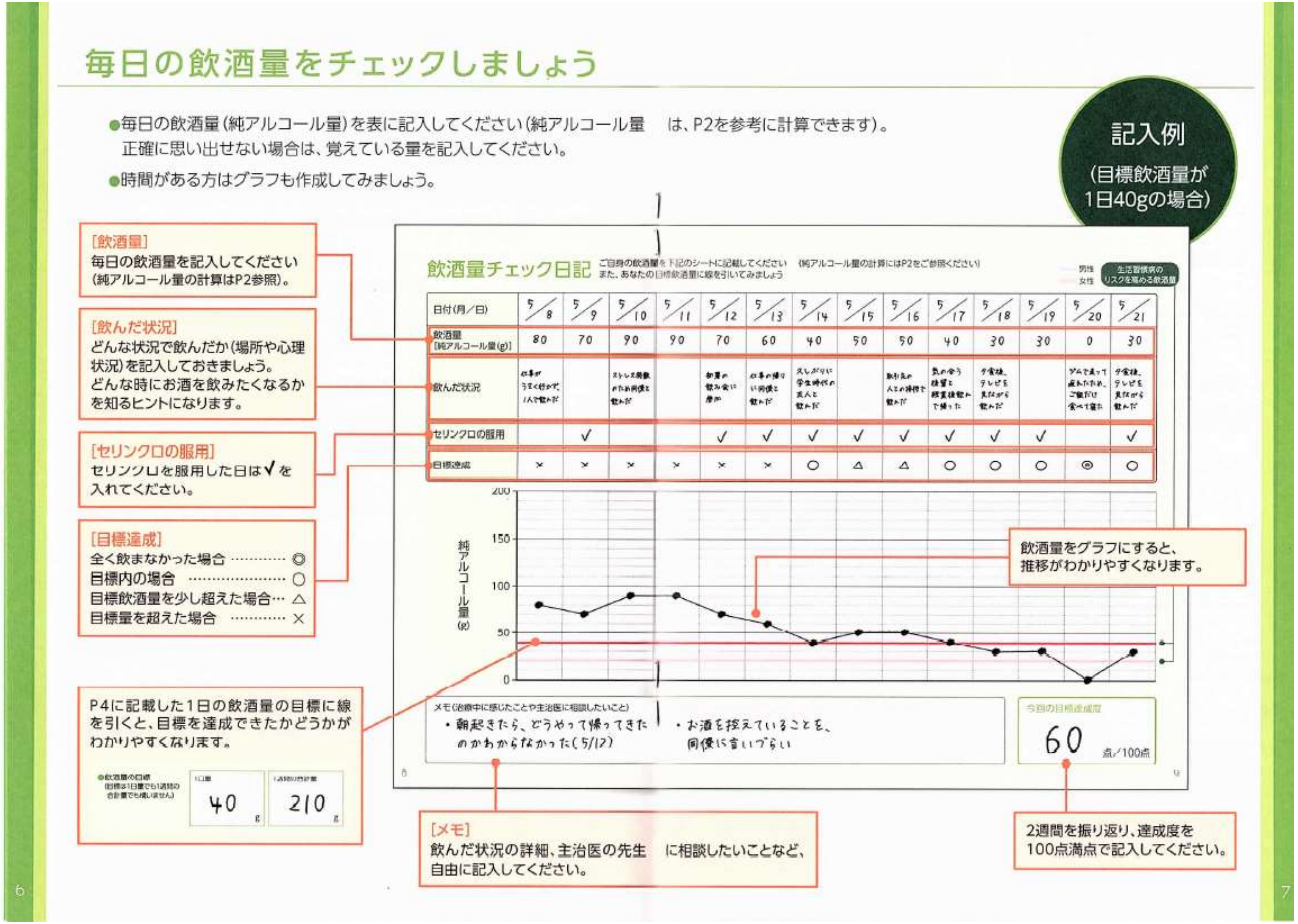
- □ お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
- □ お酒以外の楽しみ（趣味）を増やす
- □ お酒を飲むことを家族が心配していることを思い浮かべる
- □ 酒席では、まず食事をとっておなかをいっぱいにする
- □ 酒席では、小さいコップで飲む
- □ 一口飲むたびにコップをテーブルに置く
- □ 酒席では自分のコップを空にしない（注がれないように）
- □ 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
- □ 一緒に酒を減らす（やめる）仲間を見つける

他にも、あなたが思いつく対処法やお酒を減らすことで期待できることがあれば、自由に書いてみましょう。

（例）毎日、この日記をつける

今後の当医院での取り組み～

健康日記の例



毎日の飲酒量をチェックしましょう

●毎日の飲酒量（純アルコール量）を表に記入してください（純アルコール量　は、P2を参考に計算できます）。
正確に思い出せない場合は、覚えている量を記入してください。

●時間がある方はグラフも作成してみましょう。

記入例
（目標飲酒量が1日40gの場合）

【飲酒量】
毎日の飲酒量を記入してください
（純アルコール量の計算はP2参照）。

【飲んだ状況】
どんな状況で飲んだか（場所や心理状況）を記入しておきましょう。
どんな時にお酒を飲みたくなるかを知るヒントになります。

【セリンクロの服用】
セリンクロを服用した日は✓を入れてください。

【目標達成】
全く飲まなかった場合 ………… ◎
目標内の場合 ………………… ○
目標飲酒量を少し超えた場合… △
目標量を超えた場合 ………… ×

飲酒量チェック日記　ご自身の飲酒量を下記のシートに記載してください　（純アルコール量の計算にはP2をご参照ください）
また、あなたの目標飲酒量に線を引いてみましょう

男性
女性
生活習慣病のリスクを高める飲酒量

日付（月／日）	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
飲酒量［純アルコール量（g）］	80	70	90	90	70	60	40	50	50	40	30	30	0	30
飲んだ状況	仕事がうまく行かず、1人で飲んだ		ストレス発散のため同僚と飲んだ		部署の飲み会に参加	仕事の帰りに同僚と飲んだ	久しぶりに学生時代の友人と飲んだ		取引先の人との接待で飲んだ	気の合う後輩と残業後飲んで帰った	夕食後、テレビを見ながら飲んだ		ジムで走って疲れたため、ご飯だけ食べて寝た	夕食後、テレビを見ながら飲んだ
セリンクロの服用		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
目標達成	×	×	×	×	×	×	○	△	△	○	○	○	◎	○

飲酒量をグラフにすると、推移がわかりやすくなります。

P4に記載した1日の飲酒量の目標に線を引くと、目標を達成できたかどうかがわかりやすくなります。

●飲酒量の目標（目標は1日量でも1週間の合計量でも構いません）　1日量 40 g　1週間の合計量 210 g

メモ（治療中に感じたことや主治医に相談したいこと）
・朝起きたら、どうやって帰ってきたのかわからなかった（5/12）
・お酒を控えていることを、同僚に言いづらい

今回の目標達成度　60 点／100点

【メモ】
飲んだ状況の詳細、主治医の先生　に相談したいことなど、自由に記入してください。

2週間を振り返り、達成度を100点満点で記入してください。

6　7

周囲のかかわり

非難
否定

共感、心配
励まし、ほめる

周囲のかかわり

本人のためを思っているつもりが、結局は問題の進行を支えてしまう行動

- 酒を捨てる、隠す
- 行動を監視する
- 説教する
- ﾄﾗﾌﾞﾙの後始末をする
- お酒を買ってくる
- お金をあげる　　　　　等

周囲のかかわり

言い方を代えて伝える

いいかげんにして！
そのうち死ぬよ！！

→

お酒をやめて元気になりましょう？
あなたの体が心配よ。

何度言ったら分かるんだ！
もう借金の肩代わりは
できないと言っただろ！！

→

借金で困っているのは分かるけど、
約束した事だから、お金の援助は
できません。

相談先

・新潟県精神保健福祉センター　025-280-0111
家族教室等も行っています

・アスク・ヒューマン・ケア　03-6206-2516　火・水の17-20時
お酒の悩み相談電話　当事者だけでなく、家族や友人、職場の管理者なども相談可

・断酒会（公益社団法人全日本断酒連盟）
村上や阿賀野市、新潟市等にそれぞれ支部有

・AA（アルコホーリクス・アノニマス）
村上や新発田でも開催されるようです

・新潟マック（特定非営利活動法人）
グループセラピーや家族支援も
行っているようです

※　それぞれのホームページをご確認下さい