

*** 今日の健康 (11月) ***

< アルコール依存症 その1 >

< アルコール依存症とは >

アルコール依存症とは、飲酒量、飲むタイミング、飲む状況等を自分でコントロールできなくなった状態のことをいいます。飲むのはよくないことだとわかっているにもかかわらず、酒のビンを見ただけでも急に飲みたくなる脳の変化により飲むことをやめられなくなります。お酒を飲みたいという欲求がとても強く、自分自身では抑えられない状態（精神依存）

その意味では、アルコールは麻薬や覚せい剤と同様の依存性の薬物の一種だともいえます。またアルコール依存症は患者さん本人の意思の弱さによって起きるものではなく、医療機関で治療が必要な病気であるともいえます。



< 飲酒を続けると >

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ホルモンの影響で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、次第に酒量が増えていきます。

飲酒量がいつも以上に増え、人の忠告は聞き入れられず、飲む時間や飲む場所を気にしなくなり、自分の行動の抑制が出来ず、飲酒を止められなくなりアルコール依存症になっていきます。

そして、家庭が崩壊したり、会社から退職を余儀なくされたりしても、気にすることもなく、ほぼ毎日数時間おきに飲酒するようになります。そして、さらに病気が進行すると、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。

女性では、女性ホルモンがアルコールの代謝を阻害するため、酔いやすくなるだけでなく、脂肪組織が多いため、体内に長い時間アルコールが留まることで臓器も害を受けやすくなります。男性がアルコール依存症になるまでには飲酒が習慣化してから10～20年、女性の場合は半分の6～9年と言われています。また、1日あたりのアルコール摂取量が10g（グラスワインの場合1杯 350mlの缶チューハイの場合1/2杯）増えるごとに、乳がんのリスクが10%上昇するというデータもあります。

*** 今日の健康 (2月) ***

< アルコール依存症 その2 >

< アルコール依存飲酒の、全身へもたらす悪影響 >

アルコールの直接的・間接的な作用、アルコール代謝産物であるアセトアルデヒド、また食べずに飲酒することによる栄養不足から様々な病態があります。

消化器系：脂肪肝、アルコール性肝炎やアルコール肝線維症、肝硬変、膵炎、食道癌等の消化管の癌、胃粘膜病変、痔核等

内分泌・代謝系：糖尿病、高脂血症、痛風等

循環器系：心筋梗塞、心不全、高血圧、脳梗塞・脳出血、不整脈、末梢血管障害等

神経系：ビタミン B1、B6、B12 の不足によるアルコール性末梢神経障害、ビタミン B1 の欠乏で起こるウェルニッケ脳症、小脳が萎縮するアルコール性小脳失調症等

< アルコールの離脱症状 >

体内のアルコール濃度の低下により自律神経症状や情緒障害、手の震え、幻覚などの症状がみられるようになります。

早期離脱症状は飲酒を止めて数時間すると出現し、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）、幻聴などがみられます。

後期離脱症状は飲酒を止めて2~3日で出現し、幻視、見当識障害（自分のいる場所や時間が分からなくなる）、興奮などのほかに、発熱、発汗、震えがみられることもあります。これら「離脱症状による不快感から逃れるために、さらに飲酒するという悪循環に陥ることもあります。



< 治療 >

アルコール依存症の治療は、専門知識をもった医師によって行われます。

「自立支援医療費支給制度」という公費負担制度の利用も可能です

- 1.断酒、断酒補助剤、離脱治療、合併症の治療、精神安定化、ストレス対処法
- 2.心理社会的治療として（酒害教育、個人精神療法、集団精神療法、自助グループへの参加）患者個人により、治療を組み合わせる実施します。アルコール依存症からの回復（断酒継続）には数年という長い時間がかかります。一般的に約3年間断酒期間が継続すれば、ようやく安定した日常生活を送ることができるようになりますといわれています。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

*** 今日の健康（3月）***

< アルコール依存症 最終回 >

<アルコール依存症を疑わせるサイン>

- 飲酒量が増えた
- 飲むスピードが早い
- 飲む時間が長く、回復にも時間がかかる
- 酒を飲まないとき離脱症状が起きる



<アルコール依存症の診断>

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。WHO（世界保健機関）では、次のような診断基準を定めています。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。

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。

新久里浜式アルコール症スクリーニングテストも参考にして下さい。

CTRL キー + マウスでクリックすると見ることが出来ます。

[新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：男性版（KAST-M）（PDF 58KB）](#)

[新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：女性版（KAST-F）（PDF 50KB）](#)

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861
天文台通り多摩信用金庫のななめ裏