

*** 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。