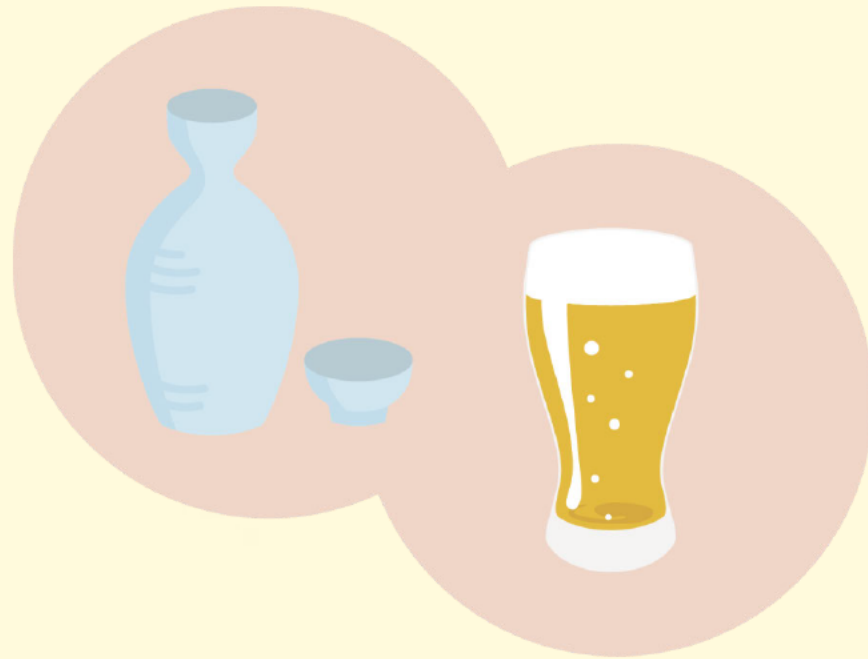


三重県アルコール あるある



三重県立こころの医療センター

本書作成に当たって

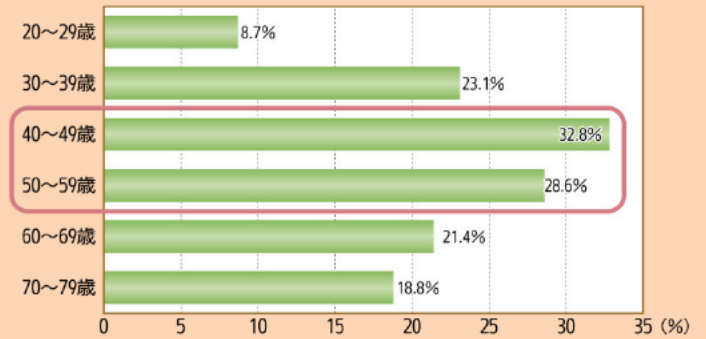
本書を手にとりいただき、誠にありがとうございます。
ます。

本書は、三重県から委託を受けた「中高年のアルコール依存予防事業」にことを発しています。平成24年のデータ（右記グラフ参照）では、三重県の中高年男性において、眠るためにお酒を飲んでいる割合が多いことがわかりました。眠れない時にお酒を飲む方が多いことは、臨床現場での印象とも一致しており、健康に対して影響の大きな問題であると言えます。

本書では、眠るためのお酒についてだけでなく、お酒に関する基礎的な知識を普及し、啓発することを目的として作成しております。

皆様の健康を考えていく中で利用していただければ幸いです。

最近1か月間で、眠るためにアルコールを飲んでいる割合（男性・年齢階級別）



出典：平成24年 三重県「三重県民健康意識調査」

三重県アルコール“あるある”作成委員長
坂 保 寛

三重県アルコール“あるある”作成委員（50音順）

- ・ 江上 剛史*（三重県立こころの医療センター：医師）
- ・ 小畑精一郎（三重県立こころの医療センター：医師）
- ・ 久納 一輝（三重県立こころの医療センター：医師）
- ・ 坂 保寛*（南勢病院：医師）委員長
- ・ 牧野 有華（三重県立こころの医療センター：作業療法士）
- ・ 山添 尚久（医師）
- ・ 山元 孝二（三重県立こころの医療センター：精神保健福祉士）

*編集委員

目次

お酒の歴史	2
お酒に関する基礎知識	5
お酒と上手につきあうために	8
お酒による身体の病気	10
お酒が脳に与える影響	13
女性・高齢者・若年者の飲酒について	15
お酒は手軽な睡眠薬!?	19
アルコール依存症とその治療	22
お酒がまねく精神疾患とは?	26
飲酒運転について	29
三重県内のアルコールに関する相談先	32



お酒の歴史



●お酒の起源

お酒は、人類誕生以前より自然界で果実などの自然発酵により生成され、これを嗜むサルなどの動物がいたとされています。

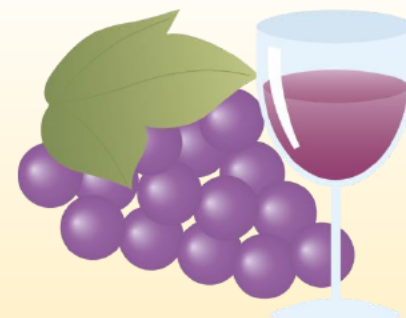
お酒は人類誕生以来ずっと人とともにあり、元来神と人を結ぶ神聖な水と崇められて、東西の神話・伝説に酒の神などが多数登場します。



●ワインの歴史

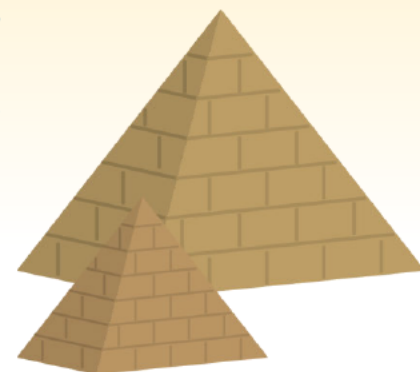
ワインは最も歴史の古い酒の一つとされ、現在のグルジアがあるコーカサス山脈の南麓周辺では遅くとも紀元前8000年頃からワインが飲まれていたといわれています。文献では、古代バビロニア法典の中にワインが登場し、古代エジプト王の墓の壁画にはぶどうの栽培、発酵、貯蔵のありさまが描かれていたりします。

我が国へのぶどうの伝来については、今から約1,300年前に行基が中国から持ち帰ったといわれています。1186年に甲斐国（甲州）で初めて栽培され、ワインの醸造が本格的に始まったのは明治時代に入ってからのことだったようです。



●ビールづくりとピラミッド建設

紀元前3000年～4000年に今のビールの原型が出来たといわれており、古代エジプトの文書に、ピラミッドを建設する職人たちへの配給食糧として、ビールが記録されています。エジプトを象徴する巨大なピラミッドは、おびただしい数の労働者の灼熱の太陽の下での重労働の産物であり、ビールがなければあのピラミッドの建造は不可能だったと説く歴史家もいます。



●我が国でのお酒の歴史

我が国では、縄文時代の壺底の痕跡から酒が造られていたことが明らかであり、歴史書では『古事記』（712年）や『日本書紀』（720年）に米を噛んで作った酒「口噛みの酒」の話が記録されています。奈良・平安の宮廷では酒宴が催されて、酒が貴族や民衆により楽しまれている絵画や賛美歌が多数残されています。

鎌倉時代の武士には酒は禅の心を乱すとして排除されたといわれていますが、やがて江戸時代に至り、お酒の保存技術の発展や造る量の増加と町人文化の勃興などが相まって飲酒社会が到来し、一般庶民にも親しまれるようになりました。



● 「酒は百薬の長」の由来

「酒は百薬の長」とは、今から約2,000年前に記された、中国の歴史書「漢書」の食貨志に由来するといわれております。中国では効果・効能がある動植物をお酒に漬け、その有効成分がお酒の中に溶けたものを飲むことで、不老長寿を願うという、一種の薬として用いられていた歴史もあります。ただし、「酒は百薬の長」という言葉は政治家が税金を集めるために用いた言葉であり、お酒を専売特許として売り出した際に使用されたものであり、医学的な見地からの言葉ではなかったのです。

なお、日本で初めて登場する「酒は百薬の長」はかの有名な「徒然草」の第175段の中で、「酒は百薬の長というけど、すべての病気がお酒から生じている」と記載されています。「忘れるために飲むと言うが、飲むと思い出して泣く始末である」と続けられており、初登場からお酒の害について書かれたものであります。

現在、世界保健機関（WHO）は、お酒は60種類を超える病気の原因と指摘しており、医学的には「百薬の長」ということはできないのです。





お酒に関する基礎知識



●お酒が体に与える影響

お酒が体に与える影響は飲んだ経験から考えると想像がつくと思いますが、未成年者やまったくお酒が飲めない体質の人はなかなか想像がつかないでしょう。また、お酒を分解する力も個人差があるため、同じ量を飲んだとしても異なる影響が出る場合があります。

お酒の脳への作用は「脳を働かないようにする」方向に働きます。飲み始めは陽気だったとしても、飲む量が増えるとともに脳への影響が大きくなり、どんな体の大きな生き物でも飲み続ければ眠ってしまうか、呼吸が止まってしまうと言われています。

●急性アルコール中毒

短時間で大量にお酒を摂取すると、脳の機能が低下してしまう「急性アルコール中毒」という状態となり、生命の危険を伴うこともあるため、歓迎会などでのイッキ飲みで命を落とす学生が後を絶ちません。特に、未成年者や女性、体の小さい人、そしてお酒を分解する力が弱い（お酒を飲むと顔が赤くなる）タイプの人など、お酒の分解が遅い人は特に危険です。ですので、お酒の無理強いや酔いつぶれた人の放置はやめましょう。この状態で吐いてしまうと、その吐いた物が気管に詰まり呼吸ができなくなってしまいます。

大いびきで強くつねっても反応しない、全身が冷たくなっているような場合は迷わず119番に連絡していただく必要があります。



●酒乱

お酒が脳へ作用し、衝動のコントロールを失うと、自殺や暴力を生み出す場合があります。暴力事件例では、犯行時にお酒を飲んでいただけは67.2%に達していたといった報告があり、激しい暴力において飲酒との相関がより強いようです。

なお、アルコール治療の調査では、断酒後に暴力行為が減少することが確認されています。

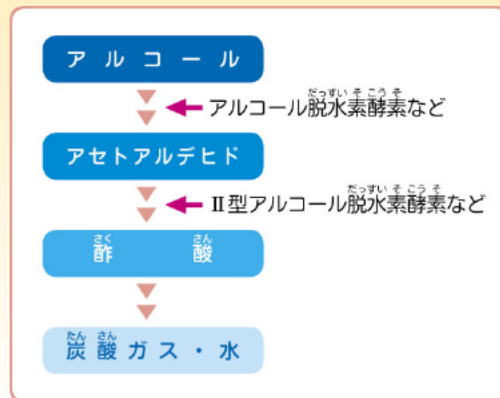
●アルコールの吸収と代謝

お酒は胃で約20%吸収され、残りは小腸で吸収されます。お酒を飲んだ後の30分～2時間で血液中のアルコール濃度はピークに達します。アルコール分解速度は個人差が大きくその日の体調や食事内容などにも影響を受けます。

分解される流れは以下の図に示します。遺伝子で決められているお酒を分解する力は以下の図のⅡ型アルコール脱水素酵素によるものです。この酵素が十分に働くタイプ、部分的に働くタイプ、そして全く働かないタイプの3種類の人があります。

飲酒後のアセトアルデヒド濃度は順に少ない、高い、非常に高いとなります。

アセトアルデヒドがたまると、顔が赤くなったり、吐き気がしたり、脈が速くなります。日本人の約40%は部分的に働くタイプで、約5%がまったく働かないタイプですので、飲み会でみんなと同じような飲み方を強要しないようにする必要があります。



日本人の4割はお酒に弱く、
1割弱は全くため(下戸)。



●性別および年齢によるお酒の分解の違い

女性は筋肉・脂肪量の違いにより体内の水分量が男性と比較し少ないことが知られています。さらに胃の中でのお酒を分解する能力も男性より低いことから、同じ量のお酒を飲んだ場合であっても血液中の濃度は高くなります。そのため、肝臓に対する障害や脳が縮んでしまうこと(萎縮)を引き起こしやすくなり、男性と比較してより短い期間でアルコール依存症になる危険性があるとされています。

また、加齢によっても同様で、お酒を分解する力が弱くなります。



お酒と上手につきあうために



「お酒はほどほどに！」という言葉をよく耳にしますが、ほどほどの飲酒とはどのくらいの量を指すのでしょうか？我が国では厚生労働省が健康日本21という健康指針の中で「節度ある適度な飲酒量」と表現をしています。皆様はどれくらいの量なのか想像できますか？

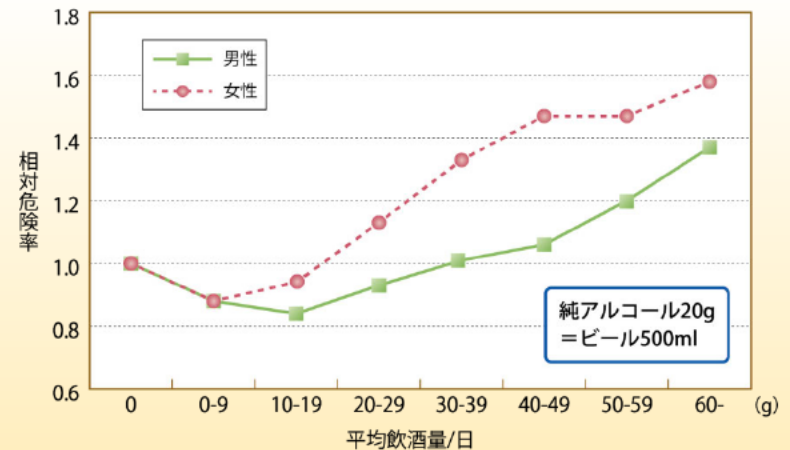


様々な研究によって、成人男性では一日平均純アルコール10g～19g（ビール250～500mlもしくは日本酒0.5合～1合）、女性では9g（ビール250mlもしくは日本酒0.5合）までの量で最も死亡率が低くなると報告されています（以下のグラフを参照）。その量より多くなると、お酒を飲む量が増えるに従って死亡率は上昇します。

注意が必要なのは、お酒を分解する力が弱い（お酒を飲んで顔が赤くなる）タイプの方は、お酒を分解する能力が通常の人と比較して食道がんなどの病気になる危険性が高くなることがわかっています。その理由はお酒自体にがんを誘発する作用があることや、その分解産物もまたがんを誘発する作用があるからと言われています。

特に、若い女性がお酒を飲む頻度が増えているという研究から、数年後の乳がんの危険性を心配する専門家も少なくありません。

飲酒量と死亡率との関係



答え合わせの時間です。厚生労働省が健康日本21という健康指針の中で定義している「節度ある適度な飲酒量」は男性で、ビール500mlもしくは日本酒1合以下になります。

女性や高齢者、お酒を分解する力が弱い（飲酒して顔が赤くなる）タイプの人にはより少ない量にするよう推奨されています。日本では、具体的な指摘はされておりませんが、欧米では約半分程度にするようにすすめられている国が多い印象です。



なお、**未成年者や妊婦さんの飲酒はこの限りではなく、飲酒することはどんな量であってもよろしくありません。**

また、お酒を飲む習慣のない者に対して飲酒を推奨しているわけではないことも重要なことです。

そして、アルコール依存症と診断されている場合は適切な支援下で完全断酒が必要であることを知っておいてください。



まとめ

- ほどほどのお酒の量はビールで500mlであり、日本酒の場合は1合であり、焼酎の場合は0.5合程度となります。
- 女性や高齢者やお酒を分解する力が弱い（飲酒して顔が赤くなる）タイプの人には、この量よりも少なくするように推奨されています。
- 未成年者や妊婦さんの飲酒はいかなる理由があっても避けるべきです。



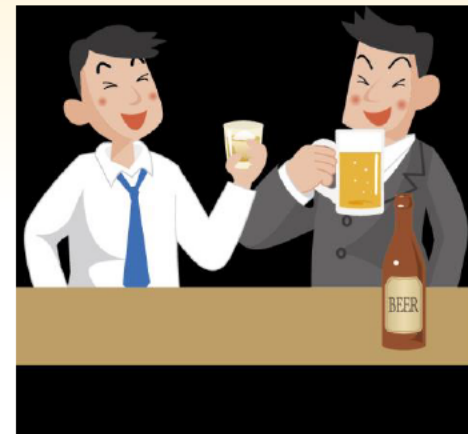
お酒による身体の病気

—お酒はほどほどに!?!—



●飲酒は体に負担をかける行為

飲酒は、もともと体に負担をかける行為です。適度な量（ビールで500mlもしくは日本酒1合程度）であれば体への負担は少ないのですが、飲みすぎれば病気にかかりやすくなります。もちろん個人差や男女差がありますが、お酒は60種類以上の病気に関連すると言われています。



●60種類以上の病気やケガを引き起こす

適量を超えるお酒を飲み続けていると、様々な病気を発病するリスクが高まります。お酒が悪影響を及ぼしている病気やケガを、総じてアルコール関連疾患と言います。病院に受診する方によくみられる疾患として、食道炎、慢性胃炎、消化性潰瘍、痛風、慢性下痢、肝機能障害、高血圧、不整脈、末梢神経障害、糖尿病などがあります。

世界保健機関（WHO）は、アルコール関連疾患は60種類を超えると報告しています。

●早期発見が大切

こうしたアルコール関連疾患になる前の段階で、お酒の体への影響に早く気づいて、生活改善に取り組むことが大切です。

健康診断での肝機能異常の指標として γ -GTPは有名で、数値が100を超えている人はお酒を飲む量を見直す必要があります。

他にも、貧血検査でわかるMCVもお酒との関連性があります。お酒は全身に酸素を運ぶ赤血球に異常をもたらします。

これらの数値は早期発見だけではなく、治療の目安としても用いられています。



●お酒が影響する病気になったら

問題が起きてからもお酒を飲み続けて、生活改善が遅れると病気の状態となります。この状態になると、「ほどほど」の対応では改善しなくなってしまうことがあります。お酒をしっかりとやめて、治療に専念する必要があります。お酒が病気に影響を及ぼしていますので、お酒をやめることによって病気の進行が止まったり、改善したりする場合があります。お酒を飲む量の多い場合、飲むことをやめることだけで薬を飲まなくても血圧が安定するようになった方はたくさん見えます。

しかし、長年かかって起こった病気でもありますので、症状の改善には、月・年単位の日数がかかる場合もあります。あきらめずに回復を信じて、治療を続けましょう。

お酒をしっかりとやめることができない、飲酒をコントロールができない場合は、内科などのかかりつけ医師とアルコール専門医が共同して治療にあたります。

まとめ

- お酒は60種類以上の病気と関わっています。
- なるべく早期に気づいて工夫することで、生活の改善ができればよいのですが、病気まで進んだ場合は、お酒をしっかりとやめて治療に専念する必要があります。
- 原因がお酒であれば、やめることで進行が止まる、改善することがほとんどです。
- やめることが困難な場合、かかりつけ医とアルコール医療との併診が望ましいです。

内科医の つぶやき



● お酒はほどほどに!?

アルコール専門医は、“内科の医師はアルコール依存症の患者さんの身体疾患を治して、また飲める体にして帰している”と指摘することがあります。「ほどほどに」と言って帰っていた昔の自分を思い出します（反省）。

● アルコール性〇〇

アルコール関連疾患の特徴として、治療（断酒）をしたら改善し、結果としてアルコールが原因であった、アルコール性〇〇と診断がつくことがあります。アルコール性肝障害の場合は、そもそもの診断基準の項目の1つに「断酒により血清AST、ALTおよびγ-GTP値が明らかに改善する。」とあり、診断が治療のあとに付いてきます。これらは、診断をつけてから治療という一般的な診療の流れと違い、当初とまどいました。



お酒が脳に与える影響



●お酒の脳・神経への作用

お酒によって“酔い”がもたらされます。この“酔い”というのは、お酒が脳に働きかけて、その機能を変えているといえます。お酒を飲むことによって一般的には爽快な気分になりますが、飲む量が増えるにつれて、判断力や注意力が低下し、力が入らず真っ直ぐ歩けなくなり、うとうとするようになるなどの変化が現れます。

いったいどのような作用があるのでしょうか？



お酒の脳への作用は、「脳を働かないようにする」ということが基本です。

あれっ？お酒を飲んだら元気になる人がいるじゃないかと思う方もいるでしょうが、その場合は理性を保つ脳の機能が低下したと考えればよいのです。これは笑い上戸になる人や泣き上戸になる人についても同じ説明で足ります。また、お酒を飲むと眠くなるということも理解できるでしょう。

●お酒と認知症

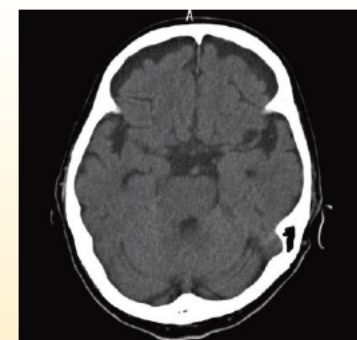
お酒を飲み続けると、ほとんどの人において脳が萎縮するといわれています。

日本人を対象にした研究では、1日あたり日本酒2合程度のお酒を飲むことによって、20代の脳でも飲まない人と比較すれば明らかに脳が萎縮していたと報告されています。他の章で説明していますが、高齢になればお酒が脳や体に与える影響が大きくなり、比較的少ない量でも脳が萎縮しやすく、認知症になる危険性をはらんでいます。

また、食事を摂らないでお酒を飲む習慣があると、ビタミンB1などの大切な栄養素が不足してしまい、認知症になりやすいともいわれています。ですので、日ごろからお酒を飲まれる方は、食事を楽しみながら栄養への配慮もお願いしたいところです。

最後に、実際にお酒を飲み続けて脳が萎縮した写真を示します。

*併せて知っておきたいことは、**お酒が原因で萎縮した脳はお酒を止めることで元に戻る部分がある**ということなので、これは、**アルコール依存症になった人にも当てはまります。**





女性・高齢者・若年者の飲酒について



●女性・高齢者・若年者の飲酒について

本章では、女性、高齢者、そして若年者の飲酒に関して1コマ設けました。その根拠として、大まかにいうと、この3つのグループは“お酒に対して、生き物として弱い”ということです。

ゆえに、お酒を飲む量はより少しの量が望ましく、目安として、海外では、成年男性へ推奨する量（ビールなら500mlもしくは日本酒で1合）の約半分程度とされております。つまり、お酒を飲む場合はビールであれば250mlもしくは日本酒で0.5合が勧められています。

●女性とアルコール

女性は男性と同じ量を飲んでも血液中におけるアルコールの濃度が高くなりやすく、お酒を分解する速度も遅いと言われていています。これは“顔が赤くなるかならないか”といった遺伝子による個人差とは関係のないことですので、「私はお酒が強いもん！」と思っておられる方には特に注意が必要です。



これまでの研究で、男性と比較して、半分程度のお酒の量で肝臓への害を引き起こしやすいこともわかっています。そして、お酒を飲む量に比例して乳がんのリスクを高くすることもわかっています。

近年、日本全体でお酒の飲まれる量はやや減少傾向ですが、女性の飲酒は横ばいまたはやや増加の状態です。平成20年の研究データで20-24歳においては女性の方が男性よりもお酒を飲んでいることがわかり、問題のある飲み方についてもこの年齢群は女性のほうが多いことが報告されています。つまり、数年後に30代前後の女性におけるお酒の問題が増えるのではないかと懸念が専門家の中で渦巻いています。



なお、妊娠中の飲酒は「胎児性アルコール症候群」という、胎児の成長及び脳や神経の機能障害などを引き起こす原因になります。子供さんの出生後の人生に多大なる影響を与える可能性がありますので、ぜひともおやめになっていただくようにと考えます。

●高齢者とアルコール

高齢者の特徴として、お酒を分解する能力が年齢とともに低下することが知られています。また、体に占める水分の割合が低下しますので、お酒を飲む量が少なくても血液中の濃度は高くなりやすく、脳や体に与える影響は比較的大きくなっていきますので注意が必要です。

* 習慣的にたくさんのお酒を飲むことは認知症になる危険性を高めますので、身近にこのような方がおられる場合は注意して見守っていただければと思います。



●若年者とアルコール

注意を喚起したいことは、「つらさをお酒で紛らわせる習慣をつけないで下さい！」ということに尽きます。なぜこのようなことを強調するかと言いますと、別の章で説明いたしますアルコール依存症になった患者さんに共通することだからです。

自分の感情を表現することが苦手で、自分に対する評価が低く、対人関係がうまくいかないために、他者を信用することができなくなってしまうと、飲めば酔わせてくれるお酒は不適切な表現ですが、信用できるものなのです。そのような状況において辛さをしのぐために、お酒を手にとるに至ったことは仕方のないことかもしれません。

治療においては、周囲の者が安心・安全感を提供することができれば、少しずつ人を信用できるように変化していく姿に出会えますが、なるべくなら問題が大きくなる前に介入できればと願っております。身近にこのような方がおられる場合は、上記のようなことを理解していただき、少しずつ成長を見守っていただければ幸いです。

なお、未成年者の飲酒は法律で禁じられていますので、周知していただければと思いますが、その根拠はこの冊子で何回か登場します脳への影響が挙げられます。脳の生育過程を邪魔することが何よりの心配な点で、飲み始める年齢が早いとアルコール依存症になりやすくなるというデータもあり、どのような理由があってもお勧めできません。





お酒は手軽な睡眠薬!?



●睡眠はなぜ必要なのでしょう?

睡眠には疲れた脳や身体を休ませ、回復させるという役割があります。



●日本人は不眠に悩まされている人が多い

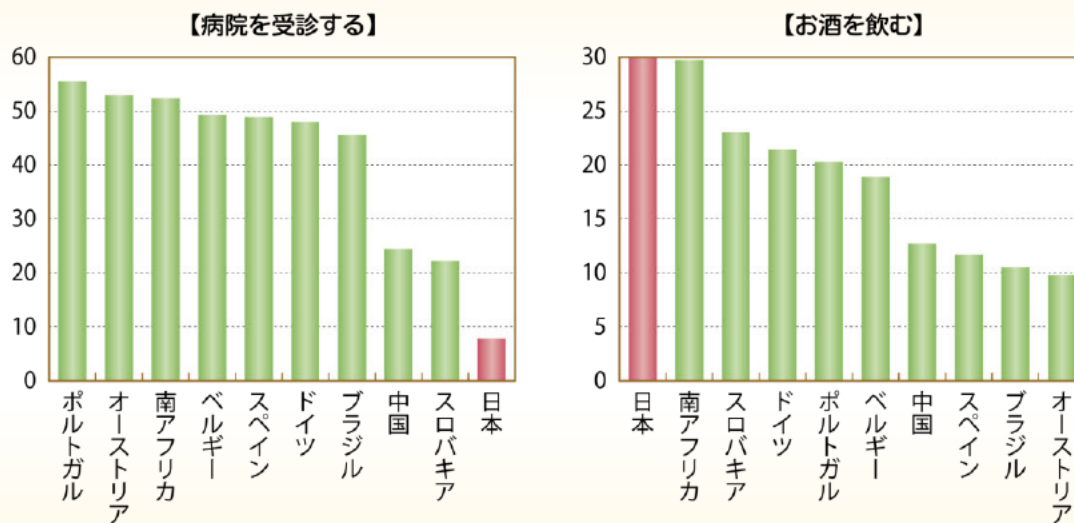


日本人の5人に1人は不眠で悩まされているといわれています。不眠になると昼間元気に動けなかったり、ガンや高血圧、糖尿病、肥満、うつ病などさまざまな病気を引き起こす原因となります。

●寝酒は日本の文化!?

このように日本では、不眠に悩まされている人がたくさんいますが、どのように解消しているのでしょうか？2002年に日本を含む10か国で睡眠に関する大規模な調査が行われ、日本人は不眠のために医師に相談する人は少なく、逆にお酒を飲むという人が諸外国に比べて多いという結果となりました（以下のグラフを参照）。

眠れないときどのように対処しますか？



●お酒の睡眠への作用

それでは、お酒は睡眠に対してどのような作用をもたらしているのでしょうか。お酒は脳の機能を麻痺させ“麻酔”のような効果があるため、布団に横になってから寝入るまでの時間が短くなり寝つきがよくなります。そのため、“手軽に使用できる睡眠薬”と考える人が多いと思われます。

●寝酒を続けると…

しかし、お酒が睡眠中に分解されていくと、徐々に“麻醉”の効果は薄れ、睡眠の後半では目が覚めることが多くなります。さらに、お酒を出すために、おしっこが作られるため、トイレが近くなることも睡眠を妨げる要因の一つとなります。



また、睡眠のためにお酒を飲むことを続けていると、同じ量でも効果が弱くなるため量が増えてしまうことや、睡眠のためのお酒を急にやめると反動で眠れなくなるといったこともあります。その結果、寝酒をやめることができず、習慣化してしまい、アルコール依存症となる可能性もあります。

まとめ

- 睡眠のためにお酒を飲むと、飲まない場合に比べて、睡眠の質・量ともに低下します。

●睡眠で困っているかたへ…

睡眠のためにお酒を使っている方は、一度専門医を受診し、睡眠薬は医師の処方のもと正しく使えば安全です。

注意!

お酒と睡眠薬を一緒に飲むことはやめましょう。

その理由は、睡眠薬の効果が強く出たり、睡眠薬を飲んでも覚えていなかったり、睡眠が深すぎて呼吸が止まったり、転倒したり、逆に興奮したりすることもあるからです。それらの中で問題となることが多いので、注意が必要です。





アルコール依存症とその治療



日本語の「依存」は「何かに頼る」という意味ですが、病気である「依存症」とは、「コントロールができなくなることを指しています。アルコール依存症は脳の病気でお酒を飲むことの調節ができなくなるという理解が必要です。

依存症の方はお酒が切れると、吐き気・眠れない・手の震え・けいれん発作といった症状が出現するようになります。これらの症状はお酒を飲むことによって軽減しますので、さらにお酒を求めてしまい、悪循環になってしまいます。

●やめにくいのはなぜ？

お酒を飲むことで脳は快楽を感じるようにできています。ただし、お酒を飲むことを続けていると、少しの量では快感を生じ難くなり、快感を得るために飲む量が徐々に増えていきます。また、不快な気分を紛らわすためにお酒を飲む習慣があった場合も同様で、飲むことで紛らわせることができたとしても、徐々に量を増やさなければ、紛らわすことができにくくなります。



このような理由などで徐々にお酒を飲む量が増えると、脳は変化を起こし、コントロールを失うとアルコール依存症です。残念ながら、治療によって再度コントロールできるように戻ることはできません。

● 診 断

アルコール依存症の診断基準は、世界中のどの国に行っても同じ診断となるように定められているものがあります。その診断基準は文章で構成されていますが、わかりやすく説明するために簡単に表現すると、以下ようになります。

- ① お酒を飲みたい気持ちがとても強い、もしくは飲まざるを得ない気持ちが強い
- ② お酒を飲む量、飲む時間などのコントロールができない
- ③ お酒の飲む量を急に減らすもしくはゼロにすると症状が出現する
- ④ お酒を飲み続けているうちに、酔うまでに必要な量が増える
- ⑤ お酒を飲むことが生活の中心となっている
- ⑥ 良くない結果が出ることをわかっているにもかかわらずお酒を飲んでしまう

以上の6項目のうち過去の1年間に3項目以上が同時に当てはまる場合に診断されるというわけですが、当てはめようと思えば当てはまってしまい、その逆も同様に当てはまらなくなってしまう。

●簡単なチェック法「CAGE」〈ケイジ〉

診断の正確さにこだわるよりも、疑わしい人を早期に発見して、コントロールを失う前に介入できる方が望ましいでしょう。そこで、CAGE（ケイジ）と呼ばれる質問票を紹介します。その名前の由来は以下の表の質問項目の4つの頭文字をとっています。

- ①Cut Down……………お酒を飲む量を減らさなくてはいけないと思ったことがありますか？
- ②Annoyed by criticism……お酒を飲むことを非難されて腹を立てることがありますか？
- ③Guilty feeling……………お酒を飲むことに対して罪悪感がありますか？
- ④Eye-opener……………迎え酒やいら立ちを抑えるためにお酒を飲むことがありますか？

4項目のうち1項目でも当てはまれば、お酒の飲み方を再度考え直すことが推奨されており、**2項目以上当てはまれば、アルコール依存症を疑うように**考えられています。

お酒の問題がある人は、自分のお酒には問題ないと考える傾向があるため、ご家族をはじめ周囲の人の意見も参考にするとよいでしょう。



●治療

治療の基本は断酒（お酒をやめること）です。コントロールできないわけですから、ゼロにすることが重要です。断酒する為の方法は様々で、お酒を飲まなくても過ごせるための工夫を話し合ったり、お薬を使ったり、なるべく長く続けていける手段について相談することが多いです。

受診する多くの方は身体合併症（高血圧・糖尿病・胃潰瘍・肝炎・膵炎など）を認め、その治療も併せて行いますが、これらは断酒することでそのほとんどが改善します。



治療は病院の中だけとするものではなく、**自助グループへの参加がとても重要です**。自助グループとは、断酒会やAlcoholic Anonymous (AA) などの集団を指しており、同じ問題を抱える者同志が、お互いを尊敬して助け合うグループです（詳細は巻末）。

また、アルコール依存症はご家族や周囲の人に大きな影響を及ぼすことが多いため、ご家族様向けの研修会や家族会などの自助グループへの参加を勧めています。



お酒がまねく精神疾患とは？



●精神疾患の考え方

精神疾患と聞くと皆様はどのような病気をイメージされるでしょうか？うつ病や睡眠障害と聞くとなんとなくわかるような気がしますが、あまりよく知られていないのが現状です。身体や臓器と同じように、脳も不調になれば、うまく考えたり行動したりすることができなくなります。

また、健常と精神疾患の境界が不明瞭なことが多いのもしばしばです。原因がはっきりしないので、その昔、原因を悪魔のせいだと決めつけて、椅子に縛ってぐるぐる巻きにする治療が行われていた歴史もあります。

原因や診断がはっきりしなくても、治療では症状ごとに対応できることがほとんどですので、からだのこと、きもちのこと、そしてまわりのことを様々な角度から考え、柔軟に治療にあたっているというのが現状です。



●お酒の脳への影響

お酒の脳への作用は、「脳を働かないようにする」ということが基本です。では、お酒を飲み続けていると脳にどのような変化が起きるのでしょうか？脳は押さえつけられ続けるということになりますので、それに負けじとして、興奮する細胞が元気になるなど、少しずつですが変化が生じてくるようです。

その結果、睡眠に影響が出たり、脳の機能に影響が出たりするようになり、精神疾患を招いてしまうことがあります。今回の説明は、うつ病について説明いたしますが、**どの精神疾患であっても、治療が完結するまでは、お酒を飲むことを控えることが治療上重要です。**



●お酒とうつ病

お酒を飲み続けることでうつ病になる危険が増えます。その場合は、お酒をやめることで症状も軽減することが多く、ある研究ではお酒が原因でうつ病になった場合、お酒をやめることで90%以上が改善したと報告しています。

ただし、「お酒を飲まなくてはやっていられない！」という心理的にも肉体的にも疲弊している場合も少なくありません。このような場合、たくさんお酒を飲んででもなんとか生き抜いてこなければならなかった過程を大切に考える必要があります。

このまま飲酒を続けるのではなく、環境の調整や心理的なケアなど健康的な方法でこの生きづらさを軽減することが大切です。



●ストレスをためない工夫

どのような精神疾患であったとしても、ストレスをためないようにすることと、ストレスと上手に対処しながら付き合っていくことが重要です。

ストレスをためないようにするには、思っていることを言葉にしていくことが有用であり、そのようなことのできる安心感のある場所・人・時間が重要です。



まとめ

- お酒は脳に作用し、うつ病をはじめとする精神疾患を招く危険性があります。
- 精神疾患の治療においては、お酒を飲むことは治療への大きな妨げになります。
- ストレスをためない工夫は人とのつながりや関わりによる安心感が重要です。



飲酒運転について



2002年から数回の道路交通法の改正により、飲酒運転はある程度の減少には至っておりますが、下げ止まりの状態であり、根絶には程遠い状況です。というのも、その対策の中にアルコールに問題がある者に関しての介入等が欠けているからではないかという視点で本章をまとめます。

米国の研究では、初めて飲酒運転で検挙された者の60-80%にあたる人がアルコールに問題がある者であったと報告しています。日本の調査でも、運転免許処分者講習を受講した飲酒運転の経験者の中で「危険な飲酒」に該当する者は全体の約70%に及んでいました。

また、我々の調査でも、飲酒量の多い者と飲酒頻度が高い者においては飲酒運転のリスクが高いことがわかっています。

飲酒運転を減らす方針として、その対策の中にアルコールに関連する問題に関しての予防・治療的介入を含めることが大切です。

例えば、アルコール依存症の場合は、お酒を飲むコントロールができなくなる脳の病気であるため、いくら罰則が厳しくなっても、治療しなければ回復せず、飲酒運転も減らないと予想されます。

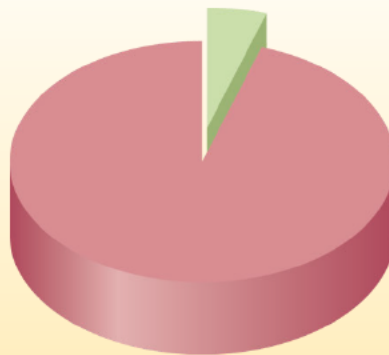


米国では行政・司法・医療などが連携している飲酒運転対策制度が整っており、飲酒運転で検挙された場合にアルコール問題に関する把握・対処を裁判所が中心となって行ってきた歴史があります。

この対策導入後、飲酒運転は約8-9%減少したと報告されています。なかでも、飲酒運転で2回検挙された者に対するアルコール依存症の治療プログラムが再犯率を約30%も減少させたというデータは注目に値します。他の国にも同様のシステムがあり、類似したアプローチで飲酒運転を減らすことが出来ることを証明しています。



日本では治療を必要とするアルコール依存症患者だけでも約107万人存在すると推定されていますが、実際の受診患者数は3.7万人であり、約3%しか受診していないのが現状です。



米国ではアルコール依存症患者の受診する割合は24.1%と報告され、その約40%が飲酒運転で検挙されたことを契機に受診に至っています。

飲酒運転対策はアルコール依存症の受診率向上にも関連しています。

将来に向けて、行政・司法・警察・医療が連携して飲酒運転の対策制度を樹立していく必要があると考えております。三重県では平成25年の7月より「**三重県飲酒運転ゼロをめざす条例**」が施行されており、飲酒運転で検挙された者に対して、アルコールに関連する症状について受診する義務が課せられることになりました。



また、大きな一歩として小学校から高校に至るまでの学生教育の中に、アルコールに関連する問題を含む飲酒運転教育を行うように努めることも条例に記載され、数十年後を見越した内容にもなっています。



まとめ

- 飲酒運転の減少にはアルコール関連問題への対策が鍵を握っています。
- 飲酒運転対策には行政・司法・警察・医療の協力が必要です。

編集後記

お酒に関して、これまで正しいと信じられていた知識が正しくなかったということは驚くことではなく、日進月歩の医学におきましては、今日も研究が進んでいることでしょう。「酒は百薬の長」と強く信じてやまない世代に対して、「酒は60種類以上の病気のもとである」と伝えていくことは、相当大きな抵抗感を生み出すのではないかというためらいがありました。ただし、現場においては、あと少しの知識があれば健康を維持することができたであろうケース、医療で救うことのできたケースは後を絶ちません。特に、寝るためのお酒に関する危険性は声を大にして伝えたい内容です。

お酒に関する問題を持つ者に対して関わる方法は、時代や社会の価値観の変遷、家族機能の低下、不況などが影響し、従来の関わり方だけでは、回復が難しくなっていると感じるという声を現場で多く耳にします。医療や保健に助けを求めることなく、ご家族がアルコール問題で心理的・身体的・経済的・社会的に困難を抱えていることも少なくありません。

私たち作成委員は、通常は病院勤務をしている者で構成されており、日々お酒に関連する問題で困難を抱えている方への病院内での治療と支援を実践しておりますが、病院内では完結しえない多くの問題があることを実感しています。こうした問題を解決すべく、皆様のお力を頂戴しながら、お酒と健康に関して今後も精一杯努力をしていきます。

本書を最後までお読みくださり、心より感謝を申し上げます。本書が、医療・保健関係者だけでなく、お酒と健康を考える皆様やお酒に関連する問題を抱える皆様やそのご家族にとってお役に立てましたら幸甚です。

三重県アルコール“あるある”作成委員会

平成26年3月 第1版第1刷

平成31年3月 第1版第2刷