

みなさまからのご質問について、
専門の先生に答えていただくコーナーです。

アルコール依存症

樋口進先生

国立病院機構 久里浜医療センター

Q 夫の酒量が心配です。

どの程度飲酒すると、依存症になるのでしょうか？
予防と治療法についても、教えてください。

「S・Tさん(50代)秋田県大仙市」

アルコール依存症とは？

「長期間・大量」にお酒を摂取することで発症します。酒量をコントロールできなくなり、手の震えや睡眠障害などの症状があらわれます。

WHO(世界保健機関)の定めた「アルコール依存症」の診断基準は次のとおりです。

- ①強い飲酒欲求(飲みたい)、あるいは強迫感(飲まなきゃ)がある
- ②飲酒する時間、場所、量をコントロールすることが困難
- ③禁酒や減酒したとき、離脱症状(手の震え、大量の発汗、睡眠障害)があらわれる
- ④アルコールに耐性がついて、飲酒量が増える
- ⑤飲酒が生活の中心になる。飲酒に費やす時間が長くなる
- ⑥健康や生活に悪影響が出ているのに、禁酒できない

この6項目のうち、過去1年間に3項目以上が同時に、(または繰り返し)出現した場合、「アルコール依存症」と診断されます。

簡易的なスクリーニングテストもあります。なかでも「AUDIT」というテストは信頼性も高く、ネット上でもできます。高得点が出てしまった場合は、すみやかに専門の医療機関を受診してください。

アルコール依存症の改善には、服薬だけでなく、カウンセリングや疾病教育など、さまざまな治療が必要となります。かならず専門の病院やクリニックを受診してください。地元保健所や精神保健福祉センターに相談すると、紹介してくれます。また、ネット上でも検索できます。

どんな病院を受診する？

アルコール依存症の改善には、服薬だけでなく、カウンセリングや疾病教育など、さまざまな治療が必要となります。かならず専門の病院やクリニックを受診してください。地元保健所や精神保健福祉センターに相談すると、紹介してくれます。また、ネット上でも検索できます。

どんな治療を？

まず、体全体の状態をチェックします。アルコールは、肝障害や慢性膵炎、糖尿病、血管障害……などの原因になります。離脱症状の治療と並行して、これらの病気を治療していかねばなりません。

アルコール依存症の治療は、服薬、疾病教育、個人カウンセリング、認知行動療法などを組み合わせておこないます。

また、ご家族の方々の協力も不可欠です。依存症についての知識や対応法を学ぶプログラムを実施させていただきます。

たとえば、ご家族の方がやってはいけないことが、いくつかあります。

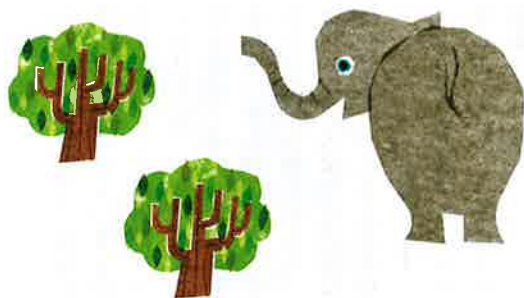
- 代表的なのは「イネイブリング」という行為です。
- 患者さんが酔ってモノを壊したり、勤め先に迷惑をかけた

治療に要する期間、費用について教えてください

病院によって異なります。久里浜医療センターでは、約10週間の入院治療をおこないます。外来の場合は、長期間、治療を継続することが再発防止にも効果的です。服薬も、半年〜1年ほど続けることが多い。自己判断で中断せずに、医師の治療計画にしたがってください。

また、アルコール依存症の治療は、カウンセリングやプロ

治療によって異なります。久里浜医療センターでは、約10週間の入院治療をおこないます。外来の場合は、長期間、治療を継続することが再発防止にも効果的です。服薬も、半年〜1年ほど続けることが多い。自己判断で中断せずに、医師の治療計画にしたがってください。



ラムも含め、保険適用されます。高額になる場合は、高額療養費制度も利用できます。病院の窓口やソーシャルワーカーに相談してみてください。

どんな治療薬がある？

大きく分けて、2種類あります。離脱症状を改善する薬と、断酒を維持するための薬です。前者では、おもに抗不安薬や睡眠薬を症状に合わせて処方します。

後者の代表は、「レグテクト錠」という断酒補助剤です(1回2錠、1日3回)。飲酒したいという欲求を抑える効果があります。

「ジスルフィラム」、「シアナミド」という抗酒薬もよく処方されます(毎朝1回)。心理的に飲酒を断念させる薬です。お酒を飲むと、気持ち悪くなる。少量のアルコールを飲んでも、吐き気や頭痛、動悸などを引き起こします。

また、今年3月に「セリンク」という新薬が保険適用になりました。「禁酒」ではなく「減酒」が目的です。患者さんの中には、断酒に強い抵抗があるため、治療を拒む方も少なくありません。まずは、アルコール

の量を減らすところから治療に参加してもらう。この新薬の登場によって、治療の幅がぐんと広がりました。

どの程度飲酒すると、依存症になりますか？

厚生労働省は「1日に純アルコール60gを超える飲酒」を「多量飲酒」と定義しています。ビールなら中瓶3本程度、日本酒は3合、ワインならグラス6杯。毎日、これ以上摂取し続けていると、依存症のリスクが高まります。

ちなみに厚生労働省は、「節度ある適度な飲酒」の基準も定めています。1日に、ビールなら中瓶1本、日本酒1合、ワインはグラス2杯程度です。また、週に1、2日の休肝日(飲酒しない日)をつくることを推奨しています。ぜひ、この機会に、ご自分やご家族の方の飲酒習慣を、見直してみてくださいね。

本人が治療を拒否する場合、どうすればいい？

ご家族で抱え込まず、外部の力を借りてみてください。各自自治体の福祉センターや保健所に相談しましょう。また、地域に



お酒は楽しく、適量も……

「からころ」年間購読受付中!

「からころ」を年間購読しませんか？
3月、6月、9月、12月の年4回、ご自宅へお届けします。年間購読は980円(送料・税込)。お申し込みいただいた方には「からころ」オリジナルポストカードをプレゼントいたします! 下記の窓口よりお申し込みください。

- お電話でのお申し込み 03-6838-2833 (平日9時~17時)
- インターネットでのお申し込み <https://karacoro.net/application/>
<お支払い方法>
まずは払込用紙を送付いたします。入金確認後、「からころ」を送送いたします。あらかじめご了承ください。

「からころウェブサイト」も要チェック!



最新号の内容、「よくわかる医療最前線」の閲覧、おたより、川柳の紹介、バックナンバーの購入、配布施設の一覧、オリジナル壁紙など盛りだくさんのサイトです。

<http://karacoro.net>

おたより募集!

「わたしの闘病記」(600字程度)への投稿、イラストの投稿、「からころ川柳」への投稿、「からころなんでも相談室」へのご質問、「おたよりひろば」へのお手紙など、読者のみなさまからのおたよりを心からお待ち申し上げます。採用された方には「からころ」オリジナルグッズをプレゼントいたします。なお、おたよりは、からころウェブサイトでもご紹介させていただきます。

あて先: 〒100-6612 東京都千代田区丸の内1-9-2
グラントウキョウサウスタワー12F 株式会社 e健康ショップ
FAX: 03-6838-2913 e-mail: info@karacoro.net