

あなたは、お酒で悩んでいませんか

滋賀県立精神医療センター
濱川 浩

アルコールとの付き合い方の原則

飲酒には適切な量があります

○飲酒量が多い場合○

減らせる人は是非減らしましょう

どうしても減らせないなら止めるしかありません

お酒の種類とアルコールの量

ビール 500ml中瓶1本	5%	アルコール20g
日本酒 1合180ml	15%	アルコール22g
ウイスキーダブル 60ml	43%	アルコール20g
焼酎一合 180ml	35%	アルコール50g
	25%	アルコール35g
ワイン1杯 120ml	12%	アルコール12g

アルコール量(g)

=飲料体積(ml)×度数×0.01×0.8(アルコール比重)

・ どんなお酒をどれくらいなら大丈夫？

1日平均20gが節度ある飲酒（女性は10g）

この知識のある人は男性50.3%、女性47.3%

1日平均60g以上が多量の飲酒

男性で4.1% 女性で0.3%が相当

男性40g(15.3%)、女性20g(7.5%)以上の飲酒を減らすことが目標

(健康日本21から 平成23年統計)

Jカーブ効果

• 1日男性20g、女性10gの飲酒は死亡率を0.8に下げる。(百薬の長)

• 男性40g、女性20gを超えると死亡率を上げる

(百害あって一利なし)

(1995年 Med J Aust)

• お酒は20歳になってから

• お酒は20gまで

15歳以上のアルコール消費量

• 1994年の1人年間9Lほどをピークに2012年は7Lほどに漸減

• OECD平均は9L(2012年)

• 20%の人が70%のアルコールを消費(日本)
欧州より差は大きく、米国より少ない

9L=1日平均アルコール20g弱

7L=1日平均アルコール15g強

(OECD 2014-2015)

アルコール健康障害対策基本法

- 2013年 12月7日 成立、 12月13日 公布
2014年6月1日 施行
- 飲酒の伝統文化を否定するものではないが
不適切な飲酒は健康障害の原因になる。
- 国、地方公共団体、酒類製造販売事業者、国民、医療関係者、健康促進事業実施者はその対策に努める。
- アルコール関連問題啓発週間(11/10-16)
- アルコール健康障害対策推進基本計画(国・都道府県)

アルコール健康障害対策基本法

- アルコール問題の教育
不適切な飲酒誘因の防止
健診保健指導
アルコール医療の充実
飲酒運転対策
本人・家族支援
民間団体活動支援
人材育成
調査研究推進
- アルコール健康障害対策推進会議 政府関係行政機関職員で構成
- アルコール健康障害対策関係者会議 専門家・当事者等から構成

なぜ1日1合以下なの？

日本酒1合=ビール500ml=20gのアルコールは
肝臓で3時間かけて分解されます。(4時間とも言われます)
毎日3合なら9時間!!
あなたは毎日9時間残業できますか？

アルコール性肝硬変は、アルコールによる肝臓の過労死です
肝臓の細胞が死んでミイラになっています!!!

あなたの肝臓はあなたを  **ブラック企業の社長**
と呼ぶでしょう

日本酒換算の飲酒量と酔いの状態

1合まで 爽快期	陽気になる 判断力は少し鈍る 皮膚が赤い
1-2合 ほろ酔い期	理性が取れる 脈が速い 体温上昇 この時点で自動車運転能力は大きく下がる
3合 酩酊初期	声が大きく怒りっぽい ふらつく
4-6合 酩酊期	千鳥足 呼吸が速い 吐き気 同じことを話す
7合-1升 泥酔期	立てない 意識がはっきりしない 言語がめちゃくちゃ
1升以上 昏睡期	ゆすっても起きない 失禁 呼吸はゆっくりに深い 死に至ることも

2003年全国成人に対する実態調査

アルコール量60g以上の多量飲酒は860万人

アルコール依存症が疑われる人は440万人

治療の必要なアルコール依存症は80万人

治療を受けている人は4万人程度

毎日60g以上のアルコールを飲み続 けると...

肝機能障害、糖尿病、高血圧、痛風、認知症などさま
ざまな体の症状が出現、悪化します

♥(お酒を止めるだけで肝臓の検査値、尿酸
値、血糖値、血圧は改善する方が多いです)

精神的には「アルコール依存症」になります

社会的損失は年間4兆1千億

- 精神疾患 身体疾患 (自殺、認知症も)
- 胎児性アルコール症候群
- 飲酒運転、事故
- 労働生産性の低下
- 犯罪
- などなど

(医療費1兆、労働損失3兆、交通事故225億など)

(2010年日本アルコール薬物医学会雑誌)

タバコは5-7兆円といわれています...

お酒と関わり方 あなたはどのような？

- お酒を普通に飲んでる人 青信号
(1日に日本酒1合かビール500ml以内)
- 努力したら普通の飲み方でとまれる人 黄信号
頑張っって節酒しましょう
(アルコール乱用)
- 努力しても普通に飲むことは無理な人 赤信号
減らないなら断酒するしかありません!
(アルコール依存症)
- お酒に弱い人
そんなあなたでも「努力すれば？」依存症になってしまいません!!

AUDIT

Alcohol Use Disorder Identification Test (WHOIによる)

飲酒の頻度
 一回の飲酒量
 飲酒が止まらない割合
 生活に支障をきたした割合
 迎え酒の割合
 罪悪感にかられた割合
 前夜の記憶がなかった割合
 危険な行動の頻度
 周囲から飲酒量を減らすよう勧められた頻度
 各項目をスコア化して合計点で評価

0-7点 安全 8-14点 危険な飲酒 15点以上 依存症疑い

AUDITで考えると

- 10点以下なら適正飲酒の勧め
- 10-19点で合併症がないなら 飲み方の修正
- 10-19点で合併症があるなら まず2週間断酒
- 20点以上なら 専門医療を勧める

AUDIT質問票 (飲酒運転に際しての用)

1. あなたは、どのくらいの頻度で飲みますか？	0点	1点	2点	3点	4点
1日1杯 1度以上	1ヶ月に 1度以上	1ヶ月に 2-4度	1ヶ月に 2-4度	1ヶ月に 4-6度	1ヶ月に 6度以上
2. 飲酒するときは、通常どのくらいの量を飲みますか？	日本酒類 日本酒類 日本酒類 日本酒類 日本酒類	150ml*	200ml*	300ml*	400ml*
<small>※ 1杯の量 日本酒類 日本酒類 日本酒類 日本酒類 日本酒類 150ml* 200ml* 300ml* 400ml* 500ml*</small>					
3. 1日の飲酒量で9杯以上飲酒すること、どのくらい頻度で飲みますか？	0点	1点	2点	3点	4点
1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度
4. 過去1年間に、飲酒量を増やしたことがありますか？	0点	1点	2点	3点	4点
1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度
5. 過去1年間に、普通は飲まないことを飲んでいたの頻度で飲みましたか？	0点	1点	2点	3点	4点
1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度
6. 過去1年間に、飲酒量を増やしたことがありますか？	0点	1点	2点	3点	4点
1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度
7. 過去1年間に、飲酒量を増やしたことがありますか？	0点	1点	2点	3点	4点
1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度
8. 過去1年間に、飲酒量を増やしたことがありますか？	0点	1点	2点	3点	4点
1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度
9. 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？	0点	1点	2点	3点	4点
1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度
10. 飲酒量を増やしたことがありますか？	0点	1点	2点	3点	4点
1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度	1ヶ月に 1度

20点以上
7点の疑い
10点以上
危険な飲酒

CAGEテスト 2つ以上当てはまると依存症の可能性

- ① 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか。
- ② 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか。
- ③ 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか。
- ④ 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか。

適正飲酒の10カ条

1. 楽しく楽しく飲むのが基本です
 2. 食べながら適量範囲でゆっくり
 3. 強い酒は飲むのがオススメです
 4. つくる量は、週に二日は休肝日
 5. やめどきまでゆっくり飲み続け
 6. 胃さない個人(女性)への無理強い・イッパ飲み
 7. アルコール量と一量は厳禁です
 8. 無酒でいては朝甲と夜乳酒は
 9. 無酒後の運動・入浴 厳禁
 10. 肝臓をだ 定期検査を要すれば
- しないさせない 許さない 未成年禁飲酒・飲酒適量

アルコール依存症とは？

- ①長年、たくさんアルコールを摂り続けると誰でもかかる病気です。たとえアルコールに弱い体質の人でも頑張つて飲み続けたら依存症になります。
- ②アルコールのブレーキが利かなくなる病気です。一旦飲み始めたら、うまくストップできません。

**ブレーキのない自転車を
運転するようなものです。**

お酒に強い体質 弱い体質

	①アルコール脱水素酵素	②アルデヒド脱水素酵素	
	一般の 依存症の 特徴		
Aタイプ	①弱い②強い	4%	27%
Bタイプ	①強い②強い	54%	60%
Cタイプ	①弱い②弱い	3%	4%
Dタイプ	①強い②弱い	33%	9%
Eタイプ	①両方②極弱い	7%	0%

酒が抜けにくく翌日も酒臭い
依存症になりやすい

飲めるが肝臓に負担
赤くなりやすく飲めるが動悸い
飲酒が多いと食道筋に非常になりやすい

赤くなりやすく元来「酒に弱い」
飲めれば飲めるようになるが、
たくさん飲むと真血になりやすく、
食道筋になりやすい

ごく少量の飲酒もダメ

アルコール依存症とは？

- ③アルコールを止めようとすると辛い禁断症状が出る病気です。嘔えたり、動悸がしたり、暴れたり、幻覚が見えたり…。
- ④一度かかると治らない病気です。壊れたブレーキは今の医学では治せません！

**これからの人生は酒抜きで！
もうあなたは一生分(2-3人分?)のお酒を飲みつくして
いるはずですよ！**

アルコール依存症では!!

- アルコールをやめると離脱症状が起こります
- 一旦飲酒すると止まらなくなります
- 仕事、家庭生活など人生に支障をきたします。しかしわかっているもやめられません。
酒が人生で最も大切なものになっています。
場所をわきまえず飲んでしまう。隠れ酒をしてしまう。

長年の飲酒で、脳がそう変化しています。

暴力・犯罪のリスクが10倍になるといわれます。
それは、感情のコントロールを失わせるためです。

痛みの感覚を麻痺させます。

(他人の痛みも自分の痛みも分らなくなる)

睡眠の質を低下させます。

(寝つきはいいけどすぐ目が覚める、眠りが浅い)

性格を変化させます。

(嘘つき、乱暴、身勝手、無責任、冷酷...)

(薬物・アルコール依存からの回復支援ワークブックから 一部変更)

- アルコール使用障害(乱用+依存症)は自殺のリスクを60~120倍に高めます

- もはや正常な判断ができなくなっています。
自分で自分のことが分らなくなっています。

- 自分に正直になり、自分で自分をコントロールできない状態になっていることを理解しましょう。

他の精神疾患との合併例では

覚せい剤使用者はアルコールの摂取でフラッシュバックが生じます。

飲酒は躁うつ病、うつ病を悪化させます。

うつと飲酒の悪循環は精神科外来でよく遭遇します。

飲酒は他の治療薬の効果に影響を与えます。

アルコールと他の精神疾患

- うつの後に飲酒問題 16%
- アルコール依存症の後につつ 13.4%
断酒により改善する者も
- うつがあると断酒率が下がる
- 飲酒により抗うつ薬の効果が減少
- アルコール使用障害の13.4%に不安障害

アルコール依存症が身体に与える影響

死因の40%が肝硬変 33%が心不全
10%が事故・自殺です。

認知症症状

60歳 一般では1.8%が20%に(10倍に)
70歳 一般では18%が67%に(半分以上に)
増えます。

酒飲んで死にたい！
という人でも認知症は怖いですよね・・・

(薬物・アルコール依存からの回復支援ワークブックから)

どうやったら酒を止められるの？
(簡単ではないですが・・・)

飲酒に対して、自分で抑えることができない強い欲求が生じます。

どんな時間に、どんな場所で、何を見たら、どんな気分の時に、飲酒したくなるかを具体的に振り返り考えましょう。
 どうしたら切り抜けられるか対策を考えましょう。
 (何が「引き金」になり、何が「錨」になるか考えましょう)

飲酒を続けることのメリット・デメリットと
 断酒することのメリット・デメリットを詳しくリストアップして、
 天秤にかけてみましょう。

飲酒したくなる時はこんな時(さ・い・は・つ)

- ・ さ: さみしい…
孤独になると酒や飲み友達が悪しくなる
- ・ い: いらいら…
いらいらや腹が立つことが増えると飲みたくなる
- ・ は: はらへった…
空腹やどの渴きが飲みたい気持ちをおこしやすい
- ・ つ: つかれた…
疲れがたまると飲んでリラックスしたくなる

飲酒に関する認知の偏り

- ・ 自分には問題がない、依存症ではない…否認タイプ
- ・ うまく飲める、少しなら大丈夫…節酒タイプ
- ・ 必要があるから飲んでる…合理化タイプ
- ・ 好きだから飲んでる…感情論タイプ
- ・ どうせ断酒できない…断酒あきらめタイプ
- ・ 酒をやめてもいいことはない…なげやりタイプ
- ・ ひとりですべてでも止められる…断酒簡単タイプ

・ 断酒してゆくとためにはこのようなお酒に対する不健全な考えやこだわりを自身で「これでいいのか?」と何度もふりかえり納得して変えてゆく必要があります。

・ 本当に納得して、今までのお酒に対する考え方を変えることができたとき断酒が続けられるようになります。

症状の経過

アルコール離脱症状 (体の禁断症状)

- 1-3日でけいれん、振戦(震え)、幻視、幻聴
- 4-5日で興奮、まとまりない言動(せん妄)

脳の働きが完全に回復するのは1年ほどかかります

治療開始から

- ・2週間まで 緊張期: 不安やストレスの多い時期
まず無理をせず、リズムを整え休息。
- ・3か月まで ハネムーン期: 体が元気になる気分も回復
しかし油断しやすく再飲酒も
自分の回復に役立つものを学んでゆくべき時期
- ・6か月まで 壁の時期:
退屈でしんどくライラする。さみしく感じる。
酒で紛らわせていた現実が戻ってくる分、辛くなる。
酒に変わるものを見つけてゆく。
- ・9か月まで 適応期: 少し退屈さが改善。体もより慣れてくる。
酒なしでどう生きるかを考える。
- ・1年まで 解決期: 落ち着いてくる。仕事の再開。しかし油断は禁物。
自分の人生で飲酒していた期間と比べるとまだまだ短いはず

引きこもることは、暇な時間、孤独な時間が増えることであり、飲酒の機会を増やします。

自分ではコントロールできない病気です。正しく支えてくれる人間関係、交流が必要です。

理解があり信頼できる人間関係を作ること。そこが自助グループを利用する目的です。

また、飲酒するスキを作らないよう自分の生活スケジュールを立てることも大切です。

病院での治療について

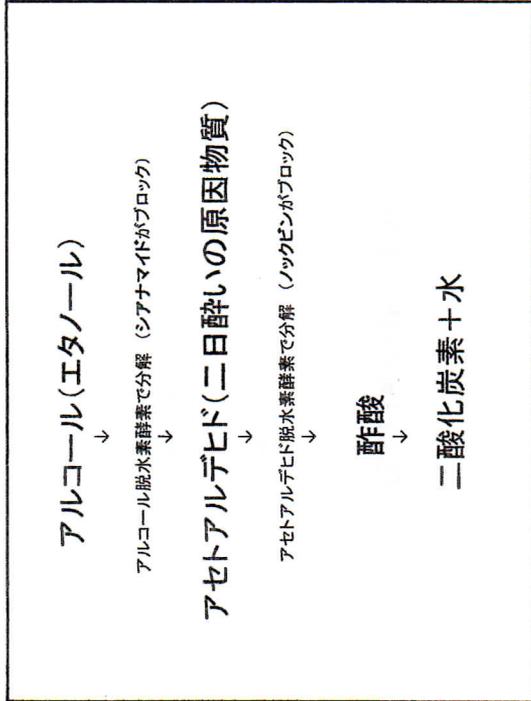
- 急性期 酒抜き入院など
 身体管理 輸液、ビタミン補充 対症療法
 離脱症状予防のベンゾジアゼピン
 せん妄で不穏が強ければ抗精神病薬の使用
- 急性期以降
 ①通院(断酒指導) プログラム(教育)入院
 ②抗酒薬 (シアナマイド、ノックビン)
 ③自助グループ (断酒会、AA)

抗酒薬について

朝に服用します。

朝の断酒の決意を1日保つ、
 飲酒の誘惑から身を守る、
 周囲の家族にも決意を理解してもらう手段になる

などの利点があります。



シアナマイド

液体7ml (2週で100ml) 服用直後から有効で効果は1日。
1割の人に湿疹がでます。

ノックピン

粉末0.2g

効果が出るまで2週間かかりますが効果は2-4週持続します。
効かない人もいます。

1年は続けることが必要です。

脱落率の高い最初の1年の断酒のための有効な援助になります。
洋菓子のリキキュールに注意しましょう。気分が悪くなります。
飲酒してしまっただら正直に話して病院で点滴してもらいましょう。

退院後の断酒率

半年で50% (2人に1人)
1年で25% (4人に1人)
2年で20% (5人に1人)

1年で脱落する人は多いが

1年継続できたら以後の脱落率は低くなる

つまり、最初の1年の断酒が一番難しい...

別の調査では
退院2年後の

完全断酒は30% 飲酒は58% 13%が死亡

そのうち断酒会参加者の2年後の断酒率は57%
不参加者27%と比べると2倍の成績

まとめ

- 依存症にならないためにも、アルコールとの付き合い方の正しい知識をもって、過量な飲酒を控えましょう
- 依存症になってしまったら、断酒しかありません
- 断酒は簡単ではありませんが、通院、抗酒薬、自助グループへの参加が手助けになります

知る・楽しむお酒と健康 しない・させない 問題飲酒

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

(The Alcohol Use Disorders Identification Test)

現在の飲酒習慣が適正なものなのか、あるいは健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題のあるものなのか、次のスクリーニングテストで確認してみましょう。

あなたが該当するもっとも近い回答を選び、その番号を記入してください。回答が終わりましたら、数字の合計点を最後の欄に記入してください。

1. 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？

0. 飲まない

1. 1カ月に1度以下

2. 1カ月に2～4度

3. 1週間に2～3度

4. 1週間に4度以上

6. 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？

0. ない

1. 1カ月に1度未満

2. 1カ月に1度

3. 1週間に1度

4. 毎日あるいはほとんど毎日

2. 飲酒するときには通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？

ただし、ビール中びん1本=20g、日本酒1合(180ml)=22g、ウイスキーダブル(60ml)=20g、焼酎(25度)1合(180ml)=36g、ワイン1杯(120ml)=12g

0. 10～20g 2. 50～60g 4. 100g以上

1. 30～40g 3. 70～90g

※純アルコール量が選択肢に当てはまらない場合は、近いものを選んでください。

7. 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？

0. ない

1. 1カ月に1度未満

2. 1カ月に1度

3. 1週間に1度

4. 毎日あるいはほとんど毎日

3. 1度に純アルコール換算で60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

0. ない

1. 1カ月に1度未満

2. 1カ月に1度

3. 1週間に1度

4. 毎日あるいはほとんど毎日

8. 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？

0. ない

1. 1カ月に1度未満

2. 1カ月に1度

3. 1週間に1度

4. 毎日あるいはほとんど毎日

4. 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？

0. ない

1. 1カ月に1度未満

2. 1カ月に1度

3. 1週間に1度

4. 毎日あるいはほとんど毎日

9. あなたの飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？

0. ない

2. あるが、過去1年間はなし

4. 過去1年間にあり

5. 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？

0. ない

1. 1カ月に1度未満

2. 1カ月に1度

3. 1週間に1度

4. 毎日あるいはほとんど毎日

10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、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？

0. ない

2. あるが、過去1年間はなし

4. 過去1年間にあり

合計 点

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT) の評価

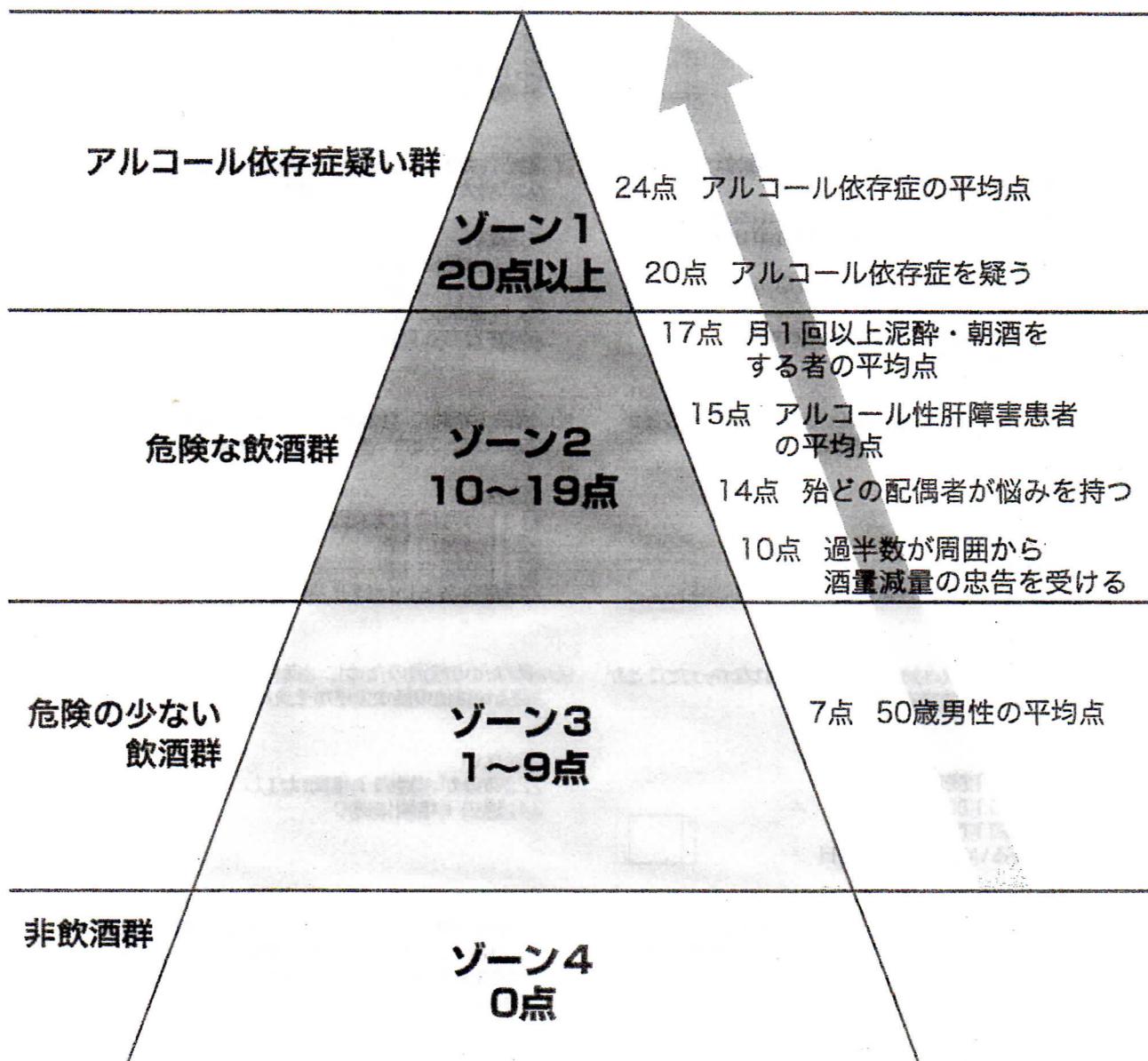
(The Alcohol Use Disorders Identification Test)

あなたの飲酒習慣の評価を確認しましょう。

合計点が当てはまるゾーンが、あなたの評価です。

あなたが当てはまるゾーンや調査結果を参考に、
あなたの飲酒習慣を見直してください。

問題飲酒の重症度判定



AUDIT質問票 (飲酒運転に潜むアルコール依存症より引用)

	0点	1点	2点	3点	4点
① あなたは、どのくらいの頻度で飲酒しますか？	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
② 飲酒するときは、通常どのくらいの量を飲みますか？	日本酒換算1合以下	日本酒換算2合程度	日本酒換算3合程度	日本酒換算4合程度	日本酒換算5合以上
		換算の仕方 日本酒1合=ビール(中ビン1本)=ウイスキー(ダブル1杯)=焼酎(小グラス2杯)=ワイン(小グラス2杯)			
③ 一度に日本酒換算で3合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
④ 過去1年間に、飲み続けると止められなかったことがどれ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
⑤ 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行えなかったことが、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
⑥ 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、どれ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
⑦ 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
⑧ 過去1年間に、飲酒のため前後の出来事を思い出し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
⑨ 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年間にない		過去1年間にあった
⑩ 両親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、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すすめたことがありますか？	ない		あるが、過去1年間にない		過去1年間にあった

20点以上
ア症の疑い
10点以上
危険な飲酒