アルコール依存症について 滋賀県立精神医療センター 濱川 浩

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。

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

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

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

呼吸はゆっくり深い 死に至ることも

1日平均20gが節度ある飲酒

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

(健康日本21から 平成23年統計)

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

治療の必要なアルコール依存症は80万 と推計

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

精神的には「アルコール依存症」になります

- もはや正常な判断ができなくなっています。
- 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と理解しましょう。

アルコール依存症とは

- •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、家庭生活に支障をきたします それがわかっていてもやめられません

長年の飲酒で、脳がそう変化しています。

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。

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。

他の治療薬の効果に影響を与えます。

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。

自分に対しても相手に対しても痛みに対する感覚を麻痺させます。

睡眠の質を低下させます。

性格を変化させます。(嘘つき、乱暴、身勝手、 無責任、冷酷...) 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。

さいはつ(再発)= 飲酒したくなる時

・さ: さみしい・・・

孤独になると酒や飲み友達が恋しくなる

·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・・・

空腹やのどの渇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

- ・断酒してゆく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分自身で「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。

(認知行動療法ミーティングテキストより)

AUDIT

Alcohol Use Disorder Identification Test (WHOによる)

飲酒の類度

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

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: 体が元気になり気分も回復

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:

退風でしんどくイライラする。さみしく感じる。

酒で勤らわせていた現実が見えてくる分、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

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いる・・・合理化タイプ
- ・好きだから飲んでいる・・・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
- ひとりでいつでも止められる・・・断酒簡単タイプ

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。

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。

退院後の経過のある調査では

1年後の断酒率は30%

とも考えられます。

2年後は

25%

3年後は

21%

1年継続できる人は30%しかいないが...

1年継続できたら2年継続できる人はそのうち83% 2年継続できたら3年継続できる人はそのうち87%

つまり、最初の1年が一番難しい...

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% 酒が抜けにくく翌日も酒臭い 依存症になりやすい

Bタイプ ①強い②強い 54% 60%

肝臓に負担がかかりやすい

Cタイプ ①弱い②弱い 3% 496

赤くなりにくいので飲めると勘違いする 飲酒が多いと食道癌に非常になりやすい

Dタイプ ①強い②弱い 33% 9%

赤くなりやすく元来「酒に弱い」 かくなうですくんぶっぱにあい。 鍛えれば飲めるようになるが たくさん飲むと貧血になりやすく、 食道癌になりやすい

Eタイプ ①両方②極弱い 7% 0%

ごく少量の飲酒もダメ

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

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

ノックビン

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。 飲酒してしまったら正直に話して病院で点滴をしてもらいましょう。

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。