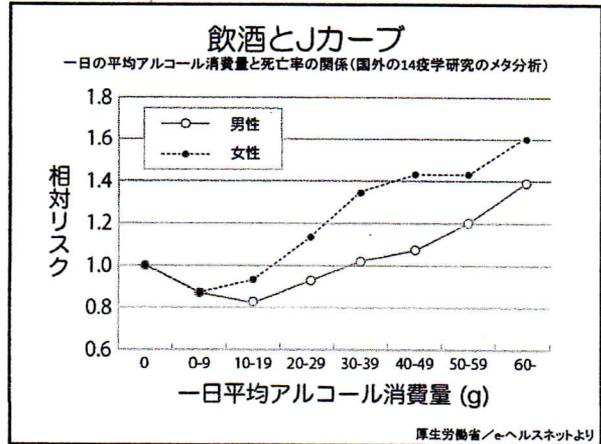


**あなたはお酒で
悩んでいませんか？**

平成30年2月24日
滋賀県 市民公開セミナー
一般社団法人水口病院 安東毅

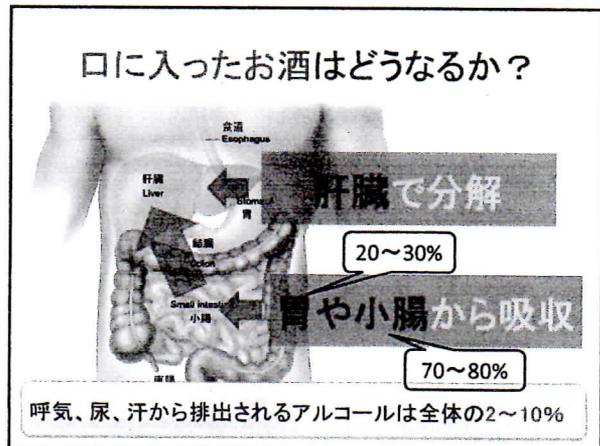


1日のお酒の適量

ビールだと500mlまで！ 焼酎(25度)だと0.6合まで！

ビール中ビン 1本 500ml	日本酒1合 180ml	焼酎25度0.6合 110ml	ウイスキーダブル 1杯 60ml	ワイン12度2杯 200ml
--------------------	----------------	--------------------	---------------------	-------------------

アルコール飲料に含まれるアルコールの量(g)
= アルコール飲料の量(ml) × アルコール濃度 × アルコール比重(0.8g/ml)



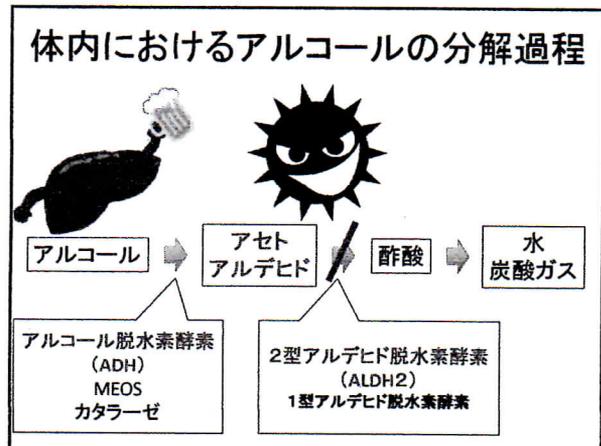
アルコール飲料に含まれる 純アルコール量の求め方

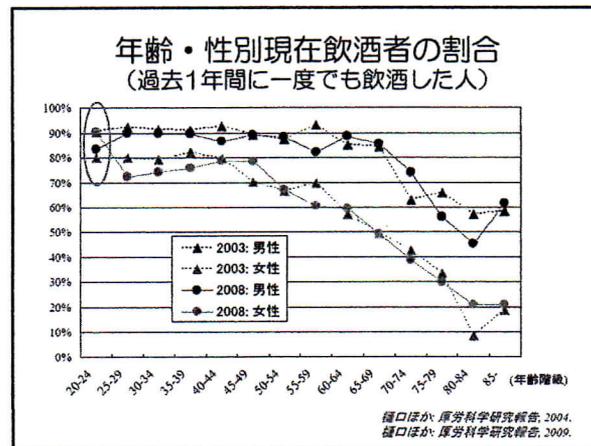
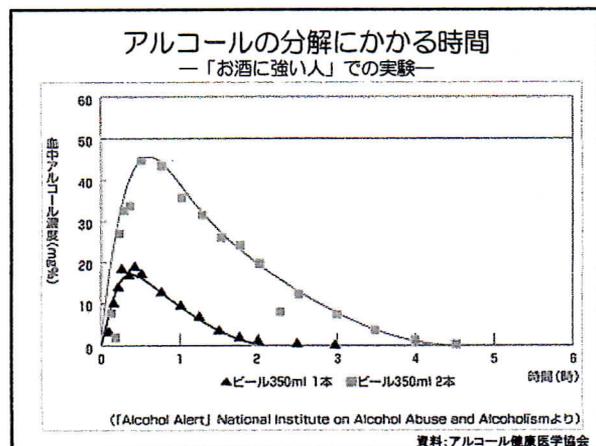
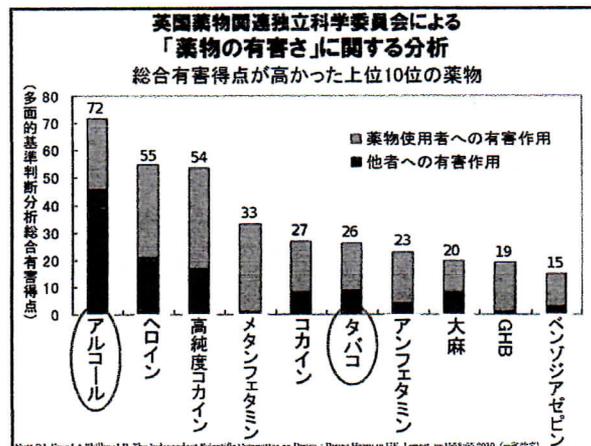
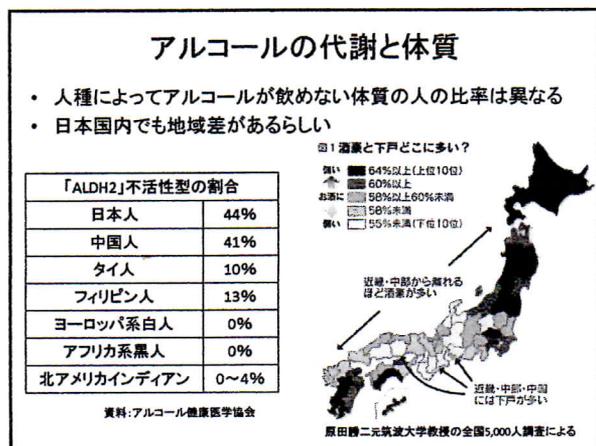
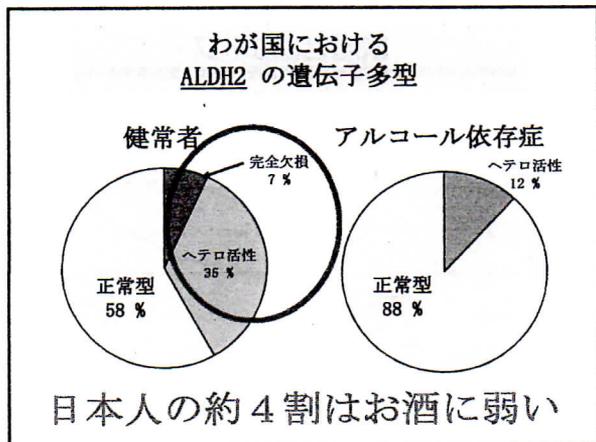
アルコール飲料に含まれるアルコールの量(g)
= アルコール飲料の量(ml) × アルコール濃度
× アルコール比重(0.8g/ml)

※例えば、ビール中ビン1本であれば

量	アルコール濃度	アルコール比重	
500	× 0.05	× 0.8	= 20g

中ビン1本 = 日本酒1合
↓
純アルコール20g





こんなにある「アルコール関連問題」

出生前・乳幼児期

胎児性アルコール・スペクトラム障害
胎児性アルコール・スペクトラム障害
胎児性アルコール・スペクトラム障害

少年期・青年期

胎児性アルコール・スペクトラム障害
胎児性アルコール・スペクトラム障害
胎児性アルコール・スペクトラム障害

主として成年期以降

<臓器障害等>

- 肝臓障害
- 胃腸障害
- 心臓症
- 高血圧
- 脳血管障害
- 糖尿病
- 高脂血症
- ホルモン異常
- がん
- 骨粗鬆症
- 水腫
- 肥満
- 60以上の患者や子ガの原因になる(WHO)

<精神神経障害>

- アルコール依存症
- うつ
- 自殺
- 睡眠障害
- 性格変化
- 認知症
- 痴呆症
- てんかん
- 不安障害
- 統合失調症
- 双極性障害
- 躁鬱病
- アルコールハラスメント

<家庭問題>

- 夫婦の不和
- 別居・離婚
- DV
- 子どもの虐待
- 家族の心身症
- 経済問題

<職業上の問題>

- 産量なる欠勤
- 休職
- 失業
- 度重なる転職
- 能力・能率低下
- 産業事故

<社会的問題>

- 飲酒運転
- 船酔いの暴力
- 船酔いの事故
- 警察保護・救急
- 傷害・殺人
- その他の犯罪
- アルコールハラスメント

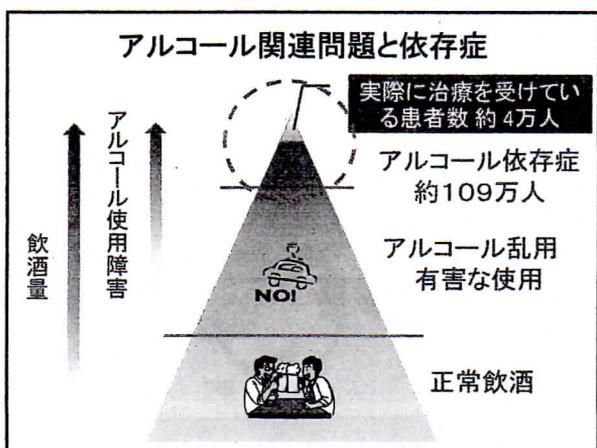
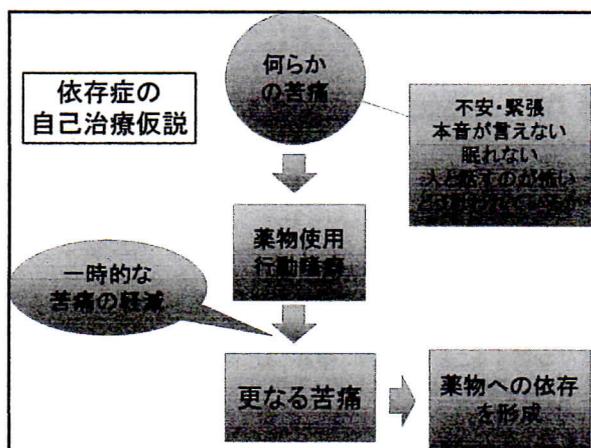
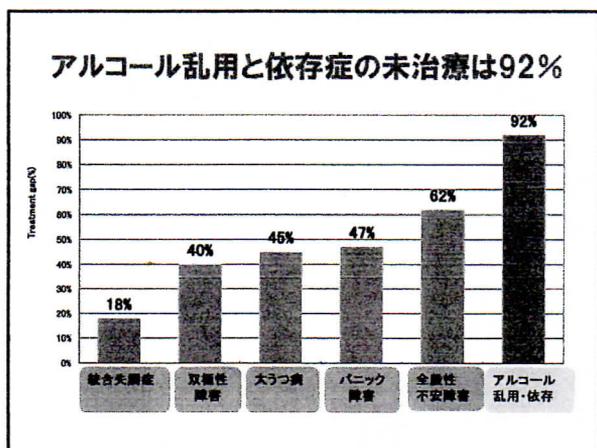
アルコールの依存性・致酔性(中枢神経抑制)・
臓器毒性・慢性性が、さまざまな問題を生む

“自己治療” としての依存症

依存症の中心には、“苦痛”がある

苦しいときには、アルコールが増える
“現実逃避”の酒

人はなぜ依存症になるのか
自己治療としてのアディクション
エドワード・J・カンツィアン 松本俊彦訳



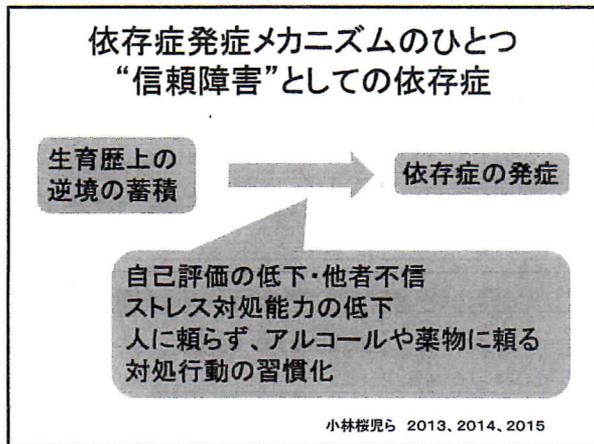
依存症者の特徴

成瀬 暢也
当事者中心の依存症治療

1. 自己評価が低く自分に自信が持てない
2. 人を信じられない
3. 本音を言えない
4. 見捨てられる不安が大きい
5. 孤独で寂しい
6. 自分を大切にできない

幼少期からの生育環境、特に親との関係において、安心感・安全感を持ってなかったことによることが多い。

目先の「飲んだ」「使った」に捉われ
「本音を言えるようになること」
「苦しいことを自覚し、援助を求められるようになること」



アルコール依存症の診断基準 (ICD-10)

WHO の国際疾病分類の診断基準 (ICD-10)
過去 1 年間のある期間、次の項目のうち
3 つ以上がともに存在した場合

飲みたい！ 飲酒したいという強烈的な欲求、強迫感 切れるとしんどい！ 離脱症状	止まらない！ 節酒の不能 (抑制喪失・連続飲酒) 量が増えた！ 耐性の増大
飲酒や、それからの回復に 1 日の 大部分の時間を消費してしまう。 飲酒以外の娯楽を無視。 酒が最優先！ (飲酒中心の生活)	精神的身体的問題が悪化している にもかかわらず、断酒しない (負の強化への抵抗) 止められない！

アルコール・薬物関連障害の診断・治療ガイドライン

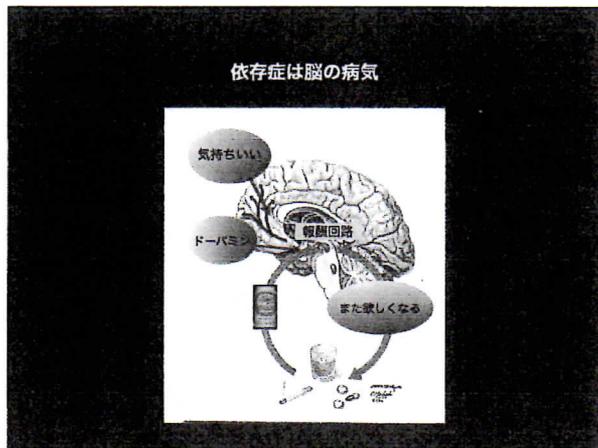
「信頼障害」としての依存症

「唯一治療効果が確かなものは、
カウンセラーとの治療同盟である」
(William Miller)

“患者さんと信頼関係を結ぶこと”
まずは共感！ → 情報の提供や指導はさておき

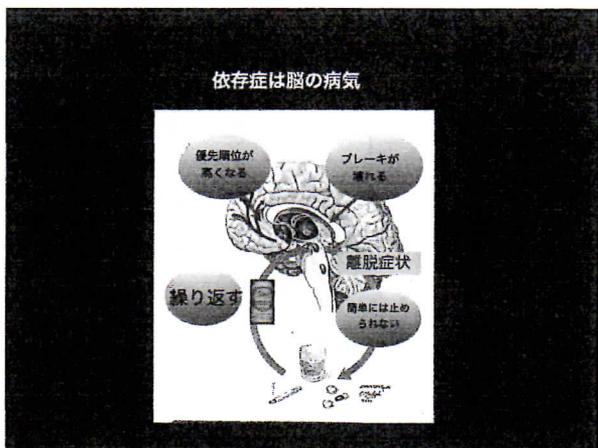
“相談すること”は薬物に頼ることに似た「良い効果」があり、同時にはるかに「悪い効果」が少ないという実感を持ってもらう

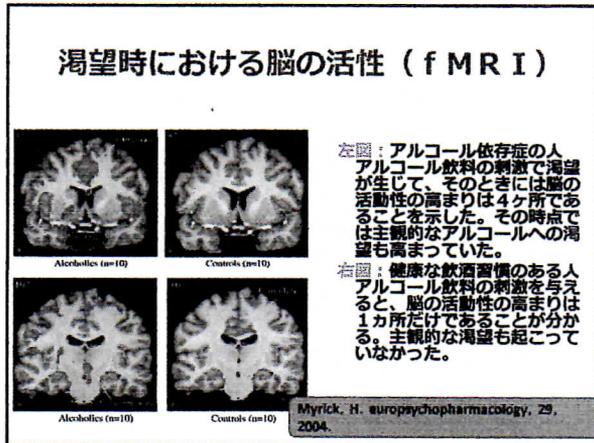
小林桜児
精神看護 2014年1月号

アルコール依存症

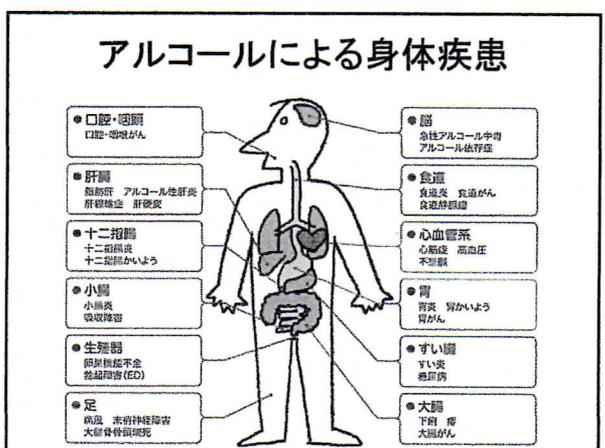
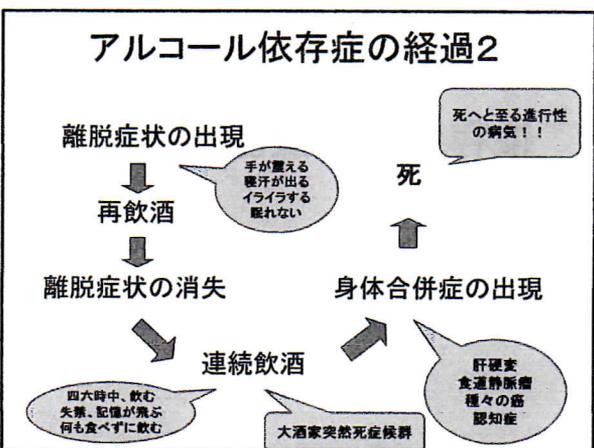
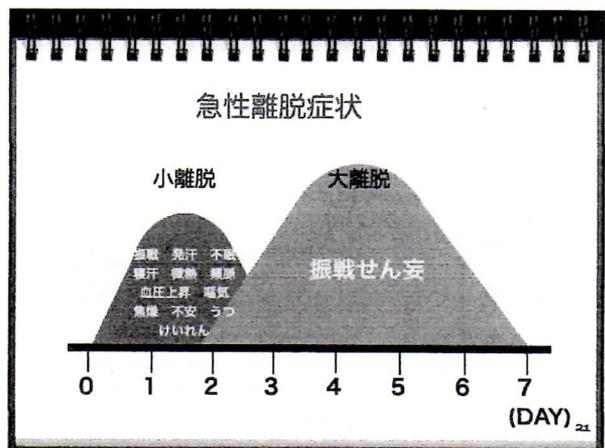
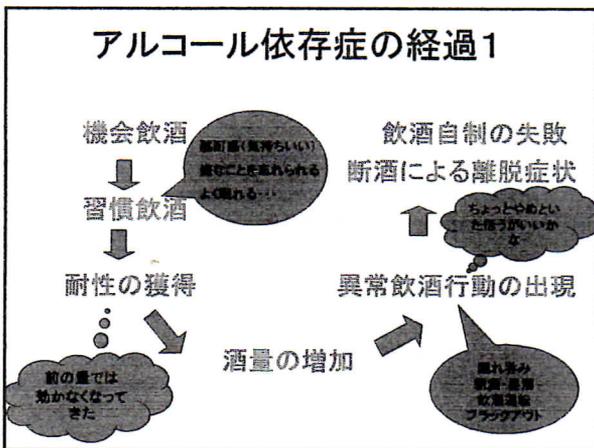
- ・アルコールは依存性物質である
- ・アルコール依存症は病気である
- ・アルコール依存症には回復がある

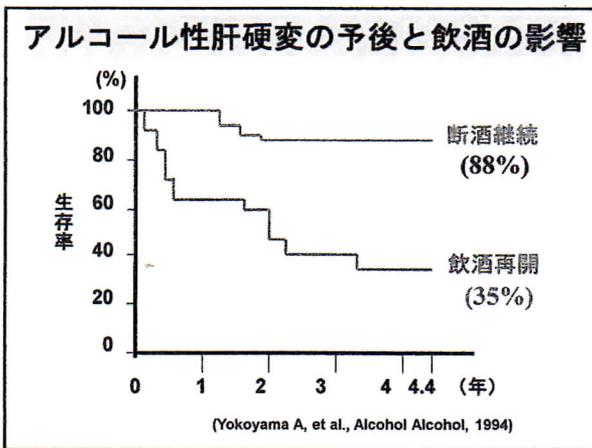
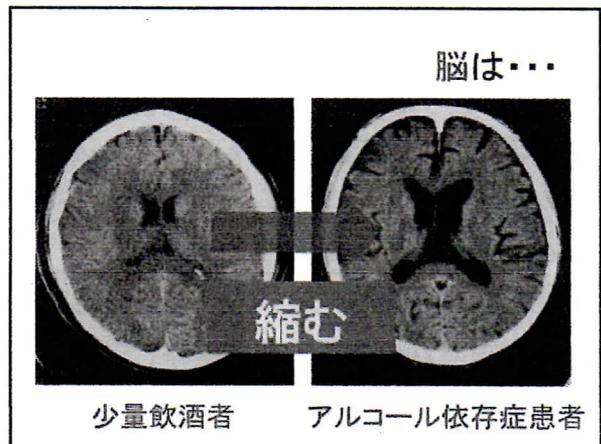
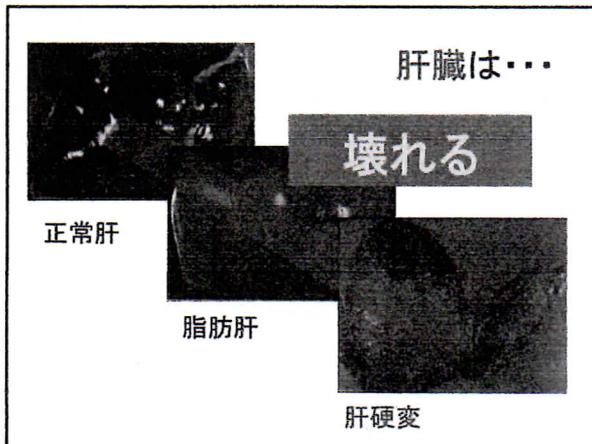




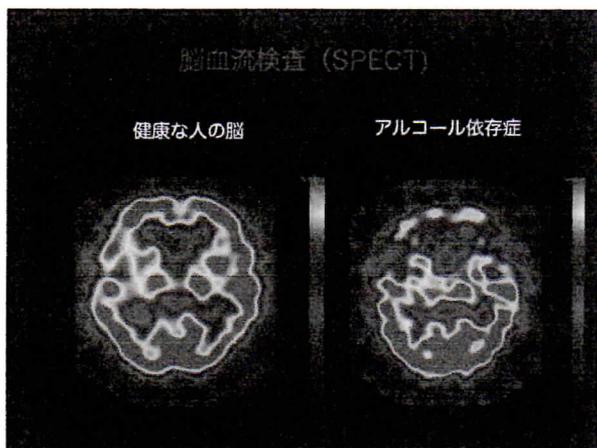
特徴的な行動 や心理状態

- 朝酒・昼酒 飲酒習慣の変化
- 隠れ酒 飲酒に罪悪感をおぼえる
- うそ 酒害を隠す、薬物探索行動
- 予備的飲酒 何かをする前に飲む
- ブラックアウト 酩酊時の記憶が欠損
- 連続飲酒発作 食わずに四六時中飲酒
- 山型飲酒サイクル 周期的な連続飲酒





- アルコールを取り巻く様々な問題
- ・アルコールと自殺
アルコール依存症・うつ・自殺のトライアングル
 - ・定年退職後のアルコール依存症
“団塊の世代”の退職、暇を持て余す男性たち
 - ・認知症との合併
認知症のせいで酒量増、アルコールによる認知症
 - ・若年女性のアルコール問題
女性の飲酒者増、CMの影響、妊娠・出産の問題
 - ・“ギャンブル依存”や“発達障害”などの合併
他の依存症や精神疾患の合併者



依存症の治療と回復過程

依存症は治らない！？

治療の目標

アルコール依存症の治療目標

↓

断酒の継続

一生涯お酒を断つ



アルコールに頼ることなく、健康的な方法で実生活に対処し、自己実現を果たすことが最終的な目標になる

アルコール・薬物関連障害の診断・治療ガイドライン 改題

“否認”の病

飲酒関連の問題 はじめは、本人も周囲も深刻にとらえていない。

アルコール依存症

自己中心的に
不安を感じる
自分を守る
抵抗を感じる

問題が起さなくても、自分に都合よく考えて、反省しなくなる

深刻な状況から目をそむける

飲酒を禁じられるのではないかと
飲酒をとがめる人への抵抗感

さまざまな葛藤を抱えた結果 → **問題を否認する**

山口県・アルコール依存症から抜け出す本P40

アルコール関連問題と依存症

飲酒量 ↑

アルコール関連問題 ↑

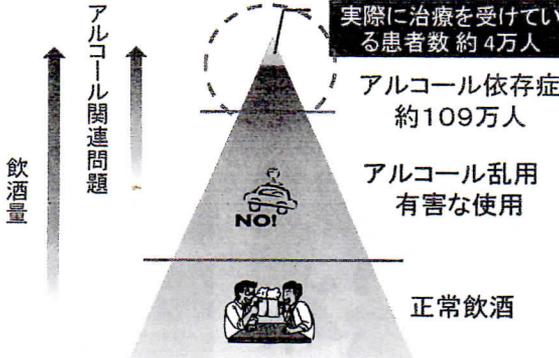
正常飲酒

アルコール乱用
有害な使用

アルコール依存症
約109万人

実際に治療を受けている患者数 約4万人

NOI



治療が始まって... “両価性”

病識を持ち、否認から抜け出て、断酒の自覚を持った。

飲みたいという欲求は依然と強い。

長年断酒した人でも飲酒（スリップ）してしまうことがあるのは、いつまでも飲酒欲求が潜在していることを示している（再発準備性ともいう）。

橋本佳、空田美咲子 アルコール依存症 本橋出版

治療の流れ

導入期 → 解毒期 → リハビリテーション前期 → リハビリテーション後期

↑

ここに辿りつくまでが大変

アルコール依存症治療における大きな問題点

否認



アルコール・薬物関連障害の診断・治療ガイドライン 改題

アルコール依存症 治療の流れ

入院治療の場合の期間

導入期 → 解毒期 → リハビリテーション前期 → リハビリテーション後期

治療へ動機づけ

断酒開始
離脱治療
合併症治療

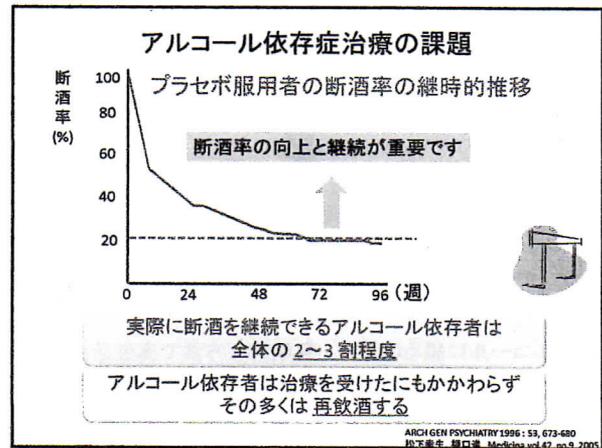
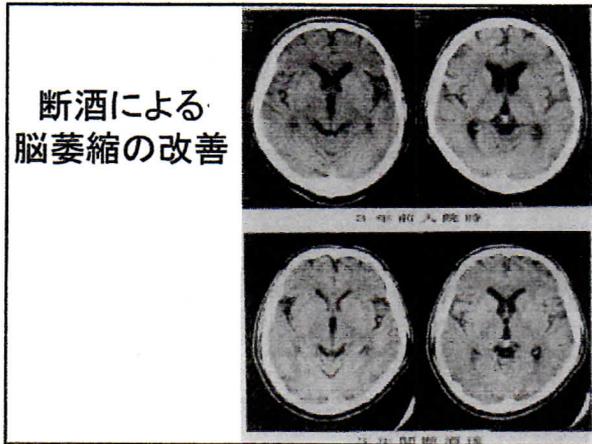
断酒
精神安定化
社会生活技能向上

断酒継続
ストレス対処行動獲得
家族の回復

心理社会的治療

- 集団精神療法
- 個人精神療法
- 認知行動療法
- 作業・スポーツ療法
- 自助グループ など

アルコール・薬物関連障害の診断・治療ガイドライン 改題



断酒の三本柱

- ①通院・デイケア
病気について知る、病識を維持する
生活リズムを整える、生活の見通しを立てる
心身のケアをする
- ②自助グループ (A.A. 断酒会)
酒害・体験談を語る・聴く
飲まない人達の中で、飲まない時間を確立していく
仲間を作る、仲間に相談する、将来に希望を持つ
- ③抗酒剤 (シアナマイド、ノックピン)
「飲まないでおこう」という気持ちを維持する
突如の飲酒欲求に対処する力をつける

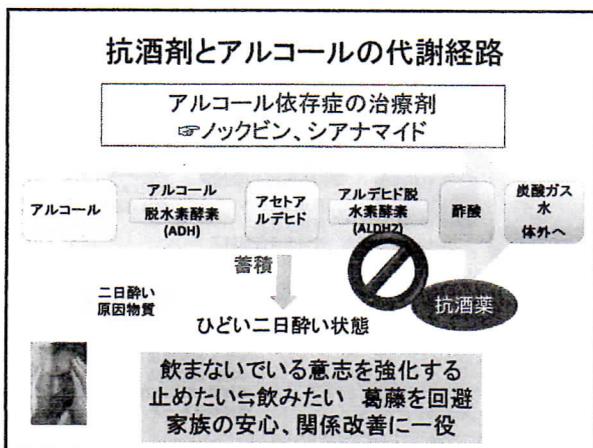
体験談がクスリ

アルコール依存症患者にとってのクスリは、自助グループに通い、仲間の体験談を聴くこと。

自助グループ

断酒会

A.A.
アルコホーリクス
アノニマス



自助グループ

AA(アルコホーリクス・アノニマス)
<http://www.aa-japan.org/>

- ・1935年、アメリカで誕生。
- ・回復のプログラム(12のステップ)を踏まえ活動している。
- ・メンバーはフルネームは名乗らず、匿名での参加が可能。
- ・定期的なミーティングで、経験の分かちあいが行われる。

断酒会(公益社団法人全日本断酒連盟)
<http://www.dansyu-renmei.or.jp/index.html>

- ・AAをモデルにしながらも、日本で独自に発展してきた。
- ・2011年に公益社団法人となった。
- ・原則として本名を名乗り、会に参加。
- ・定期的な「断酒例会」が開催され、自らの酒害体験を語り、また他人の酒害体験を聞くことで、体験の分かち合いを行う。

小杉好弘: アルコール依存症がよくわかる本 P246

回復の3段階

I can't drink 私は飲めない
 強制されて、いやいや止めている
 「ちょっとくらいなら良いのでは？」＝節酒志向も

I won't drink 私は飲まない
 自ら止めたい、断酒志向
 まだアルコールなしの生活スキルは不十分

I don't have to drink 私は飲む必要がない
 無理なく止めて、シラフの人生を楽しめるレベル
 アルコールなしでストレスや対人関係などをこなすスキル



アルコール関連問題啓発週間
 (11月10日～16日)

お酒を健康的に長く楽しむために
 アルコールについての知識や
 アルコールによって起こる病気について
 正しい知識を持ちましょう

あなたの身の回りにも
 お酒で苦しむ方がいるかもしれません

相談できる場所があります
 ひとりで迷わず
 勇気を持ってご相談下さい

CRAFT Community Reinforcement and Family Training

- ・依存症の家族のためのプログラム
- ・コミュニケーション方法を変えていく
- ・家族自身が楽になる

・CRAFTの目的

- ・本人の物質使用が減る
- ・本人が治療につながる
- ・家族の生活の質がよくなる



CRAFT Community Reinforcement and Family Training

- ・ 月2回のミーティング
- ・ 第1・第3金曜日 13:30～15:30
- ・ 1クール8回 (4ヶ月)
- ・ 固定メンバーで5-6人制
- ・ “同窓会”数ヶ月後にフォローアップ

「本人の飲む飲まないに左右されなくなった」
 「自分自身の心の持ちようや行動が変わった」
 「本人が治療に行ってみようかなと言ってくれた」
 「既に断酒しているが、夫婦の関係が改善した」

