

健康

新



よもやま話

132

アルコール依存症は飲酒のコントロールを失ってしまう病気で、お酒を大量に長期間飲み続けることで、仕事や学校に行けなくなったり、肝臓の障害や栄養状態の悪化などの身体的障害が起きたり、またうつ病などの精神的な問題も起こりやすくなります。

アルコール依存症のリスクが少ない飲酒量は男性の場合、アルコール量で1日20g以下であると言われ、これは1日ビール500mlに相当します。女性や高齢者はアルコールを分解する能力が低いため、その半分程度が目安になります。表参照。

アルコール依存症について「意思が弱い」「性格の問題」などのマイナスイメージを持たれている方もいるかもしれませんが、アルコール依存症は病気です。

アルコール依存症について ～誰でもなりえる病気です～

諏訪赤十字病院

精神科医師

山本 和希



焦らず諦めずに向き合って

あり、性格とは関係なく誰でもなり得る病気です。そして大事なことは回復可能な病気でもあるということです。といってもまた楽しくお酒を飲めるようになるというのではなく、お酒を「ほどほど」でやめることができなくなる病気なので、基本的には断酒といってお酒を一切断つことが目標になります。依存症の治療にはいくつか方法がありますのでご紹介いたします。

精神科に受診して依存症についての診断や説明を受けることができ、状況によっては入院や、より専門性の高い病院への紹介を勧められることもあるかもしれません。いわゆる特効薬

適度な飲酒量の目安

壮年男性	女性と高齢者
ビールなら500ml	→250ml
日本酒なら1合弱	→1/2弱
焼酎(25度)なら100ml	→50ml
ワインなら200ml	→100ml
ウイスキーなら60ml	→30ml

はありますが、体がお酒を受け付けにくくなる「抗酒剤」などがあり、必要に応じて処方されます。

また「断酒会」「AA」などの自助グループと言われる患者さんの集まりがあります。ご自分の経験や思いを自由に話す集まりで、断酒に向けた意欲を高め、断酒に向けた情報が掲載されています。

また「断酒会」「AA」などの自助グループと言われる患者さんの集まりがあります。ご自分の経験や思いを自由に話す集まりで、断酒に向けた意欲を高め、断酒に向けた情報が掲載されています。

治療や支援を受けていても時に再飲酒（スリップ）ということもあります。焦らず、諦めずに向き合ってください。お酒の飲み過ぎで生活に支障があり、依存症かもしれないと思う場合は、ご本人やご家族だけで抱え込まずに医療機関や自助グループなどの専門機関になるべく早めに相談ください。

筆者プロフィール
山本 和希
(やまもと かずき)
諏訪赤十字病院 精神科医師
【所属学会】日本精神神経学会
【出身地】飯田市
【趣味】映画鑑賞

次回8月16日掲載予定です