会のご案内

メールアドレス

PC：alkk_info@ab.auone-net.jp

ホームページ

HP：https://alkk.jimdofree.com/

私たちは
「ハルくん全国プロジェクト」
を応援しています

市民のための
お酒とアルコール依存症の
豆知識とよくある疑問Q&A

アルコール依存症の啓発活動を行う会
（AlKK ～アルク）

本資料は原則無料でお配りさせて頂いています。
詳細はホームページの「配付資料に関して」をご参照願います。

はじめに

本パンフレットは厚生労働省の研究班が作成した**「市民のためのお酒とアルコール依存症を理解するためのガイドライン」**より引用させていただきました。

本パンフレットは「抜粋、要約」ですので、内容の詳細に関しましてはホームページでのページを各項目の文末の（　）内に記載していますのでそちらを参照にしてください。

特に注意を引いた内容に関しては、本パンフレットは全文ではありませんので誤った対応を取らないためにも下記ホームページより全文及び関連する内容を必ず読まれることを強くお願いいたします。

又オリジナルの内容は多岐にわたる内容が記載されておりますので一度全体を見て頂くことをおすすめいたします。

オリジナル閲覧には下記キーワードで検索するかQRコードをご利用ください。直接オリジナルの内容PDFファイルが開きます。

検索

市民のためのお酒とアルコール依存症を理解するためのガイドライン PDF

QRコード

※本文の質問最後尾に書かれている（Pxx）は上記オリジナルPDFファイルに記載されているページです。
詳細を読むときの参考にしてください。

本パンフレットは営利目的での使用はどのような形でも厳禁です。

知　識　編

お酒による身体の病気（P16）

・お酒は60以上の病気の原因で、200以上の病気と関わっています
・早期に気づいて工夫することで、生活の改善ができればよいのですが、病気の事情により、お酒を完全にやめて治療に専念する必要があります
・原因がお酒なら、やめることで進行が止まる、改善することがほとんどです
・やめることが困難なら、かかりつけ医とアルコール医療との併診が理想です

お酒が脳に与える影響（P18）

お酒によって“酔い”がもたらされます。この“酔い”というのは、お酒が脳に働きかけて、その機能を変化させているといえます。一般的には、お酒を飲むことによって爽快な気分になりますが、飲む量が増えるにつれて、判断力や注意力が低下したり、力が入らず真っ直ぐ歩けなくなったり、うとうとするようになり、度が過ぎれば意識を失い、時には呼吸が止まるなどの危険を伴います。

お酒の脳への作用は、「脳を働かないようにする」ということが基本です。

女性・高齢者・若者の飲酒について（P19）

・　女性は、男性と比較して半分程度のお酒の量で肝臓の害を引き起こしやすく、飲酒量に比例して乳がんのリスクが高くなることもわかっています。
　妊娠中の女性の方は、飲酒は「胎児性アルコール症候群」という、胎児の成長及び脳や神経の機能障害を引き起こす原因になります。子供さんの出生後の人生に多大なる影響を与える可能性がありますので、妊娠中の飲酒は控えるようにしてください。
・　高齢者はお酒を分解する能力が年齢とともに低下することが知られています。
　また、体に占める水分の割合が低下しますので、お酒を飲む量が少なく

ても血液中の濃度は高くなりやすく、脳や体に与える影響は比較的大きくなっていきます。更に、習慣的にたくさんのお酒を飲むことは認知症になる危険性を高めますので、身近にこのような方がいる場合は注意して見守っていただければと思います。

・　若い方は「つらさをお酒で紛らわせる習慣をつけないで下さい！」ということに尽きます。

　未成年者の飲酒は法律で禁じられています。飲み始める年齢が早いとアルコール依存症になりやすくなるという米国の大規模研究のデータもあります。

アルコール依存症とその治療（P23）

病気である「依存症」とは、「コントロールができなくなること」を指しており、アルコール依存症は飲酒の調節ができなくなる脳の病気という理解が必要です。

やめにくいのはなぜ？

お酒を飲むことで脳は快楽を感じるようにできています。ただし、お酒を飲むことを続けていると、少しの量では快感を得にくくなり、快感を得るために飲む量が徐々に増えていきます。

また、不快な気分を紛らわすためにお酒を飲む習慣があった場合も同様で、当初は飲むことで紛らわせることができていたとしても、徐々に量を増やさなければ、紛らわすことができにくくなります。

こうした理由で徐々にお酒を飲む量が増えると、脳は変化を起こし、コントロールを失うようになります。そして、この状態になればアルコール依存症と診断されます。

アルコール依存症の診断

世界中のどの国でも同じ診断となるように世界保健機関（WHO）は診断基準を定めていますが、説明するために簡単に表現すると以下のようになります。

ICD-10（WHOの定めた診断基準）によるアルコール依存症

1．お酒を飲みたい気持ちがとても強い、または飲まざるを得ない気持ちが強い

2．お酒を飲む量、飲む時間などのコントロールができない

3．お酒の飲む量を急に減らす、もしくはゼロにすると症状が出現する

4．お酒を飲み続けているうちに、酔うまでに必要な量が増える

5．お酒を飲むことが生活の中心となっている

6．良くない結果が出ることがわかっていてもお酒を飲んでしまう

以上６つのうち１年間に３つ以上が同時に当てはまる場合に診断がつきますが、当てはめようと思えば当てはまってしまいます。

逆も同様に、当てはまらないと思えば当てはまらなくなってしまうので、慎重に判断する必要があります。

簡単なチェック法「CAGE」〈ケイジ〉

診断の正確さにこだわるよりも、疑わしい人を早期に発見して、コントロールを失う前に介入できる方が望ましいでしょう。そこでCAGE（ケイジ）と呼ばれる質問票を紹介します。

Cut down
　お酒を飲む量を減らさなくてはいけないと思ったことがありますか？

Annoyed by criticism
　お酒を飲むことを非難され腹を立てることがありますか？

Guilty feeling
　お酒を飲むことに対して罪悪感がありますか？

Eye-opener
　迎え酒やいら立ちを抑えるためにお酒を飲むことがありますか？

４項目中１項目当てはまれば、お酒の飲み方を考え直すことが推奨されており、２項目以上あてはまれば、アルコール依存症を疑うように考えられています。

お酒の問題がある人は、自分のお酒には問題ないと考える傾向があるため、ご家族をはじめとする周囲の人の意見も参考にするとよいでしょう。

アルコール依存症の治療

治療の基本は断酒（お酒をやめること）です。

断酒する方法は様々であり、お酒を飲まなくても過ごせる工夫を話し合ったり、お薬を使ったり、なるべく長く続けることが可能な方針をとることが多いです。

身体合併症の治療もあわせて行いますが、これらは断酒することでそのほとんどが改善します。治療は病院の中だけでするものではなく、自助グループへの参加がとても重要です。自助グループとは、断酒会やAlcoholics Anonymous（AA）など、同じ問題を抱える者同志が、お互いを尊敬して助け合うグループです。

よくある質問への答え

お酒に関するQ＆A

Q.　適量を頭でわかっていても、つい飲み過ぎてしまいます。どうすればよいですか？（P35）

A.　（飲酒に対する）コントロールを失っているようであれば、アルコール依存症が疑われるため、受診することが望ましいです。

Q.　家族の飲酒量が増えていて心配です。どのような言葉をかければ良いですか？（P46）

A.　「最近何かあった？」「悩みがあるなら私でよければお話聞かせて」「お酒で紛らわそうとして苦しんでいるの？そうだとすると心配！」と、飲酒量そのものよりも、本人が気にしていることや、今困っていることについて話を聞くことが重要です。つまり、言葉をかけることよりもご家族の思いについて耳を傾けることを重視してください。

可能であれば、お酒を飲んでいない時に「飲酒量が増えている」旨を伝えて、本当に心配していると率直に伝えましょう。ただし、「飲む量が増えているから減らして！」などのように、「だから～して」といったような変化を強いる話し方は避けましょう。酔っている人には言葉は耳に入らず、下手に会話に応じてしまうと、余計に飲む量が増える危険が高まります。寂しそうな顔をしてその場を離れ、飲酒していない時を見計らって、手短に「心配です」「大丈夫？」と声をかけてみましょう。そして、ご家族が相談できる相談・医療機関を探して、ご家族自身が定期的に通うことをお勧めします。

Q.　別居中の家族が飲酒後に電話をかけてきて、翌日覚えていないことがあります。どのように対応したらよいですか？（P51）

A.　酩酊時にはうまく話せないことが多い上、残念なことにその内容を覚えていないこともよくあるので、なるべく対応することを避けたいところです。ですが、関わるのであれば「飲んでいる時は電話をかけてくるな！」と伝えるのではなくて、「私はあなたがお酒を飲んでいない時に電話してほしかったわ」などと、丁寧に伝えるといいですね。

もし過量飲酒が目立つなら、アルコール相談や医療機関受診が望まれます。

アルコール依存症に関するQ＆A

Q.　アルコール依存症になったら自分で気が付くものですか？（P55）

A.　自分自身では気づきにくく、家族や職場の方が気づく場合が多いです。

つまり、「私は問題ない。うまく酒を飲めている」と当事者が考えていても、ご家族や職場の方はとても困っていることが多くなるのです。治療現場の印象では、自ら受診に至る場合はまれであり、ご家族や職場の方が受診を勧めることがほとんどです。

アルコール依存症とは自分自身で気づくことがとても難しい病気であるといえます。

Q.　アルコール依存症は脳の病気であるという面を詳しく教えて下さい（P56）

A.　脳は便利や快感を認識するとその状況を記憶に定着させるために、快感物質を放出するようにできていて、その脳回路が関連するのです。

飲み続けていると脳に変化が起き続けるので、飲酒のコントロールができなくなり、アルコール依存症になります。この変化には個人差が大きく、同じ量を飲んでいても変化が起きる人と起きない人がいます。

Q.　酒好きとの違いはなんですか？どこからが依存症ですか？（P57）

A.　アルコール依存症と酒好きの違いは、お酒を飲む量や時間をコントロールできるか、お酒を控えるべき状況で控えることができるかどうかです。

実際は、コントロールできるかどうかは、白黒はっきりせず、なだらかに移行します。ですので、どこからが依存症というはっきりした線引きは難しいと言えます。

Q.　絡み酒など酒癖が悪い人とアルコール依存症を抱える人との違いは何ですか？（P58）

A.　酒癖の悪さはアルコール依存症の診断基準の中に含まれません。

Q.　アルコール依存症が疑われる家族や知り合いがいる時、どこに相談すればいいでしょうか？ また、一緒に相談に行くにはどのように声をかければいいのでしょうか？（P60）

A.　専門医療施設、もしくはアルコール依存症診療を実施している医療機関への本人の受診、もしくは、本人がその気にならない場合は家族のみの相談をお勧めします。

調べ方がわからない方は、各都道府県及び政令指定都市の精神保健福祉センターに連絡をとってみて下さい。場所によっては、依存症診療を行っている医師や看護師、保健師による相談を受け付けているところもあります。もしくは生活習慣病などで通院中の、かかりつけ医に相談してもよいでしょう。いずれにしても、「アルコール関連問題や依存症の相談のため」と表現せずに、「あなたの健康面が心配である」ということを前面にして相談に行くことをお勧めします。（最終章も参考にしてください）

Q.　アルコール依存症になったら１滴も飲んじゃいけないの？ 治療は断酒しかないのでしょうか？（P66）

A.　アルコール依存症の治療は断酒を継続することが中心となります。只し、突然やめることを決断できない場合もあります。

いきなりやめることはできなくても、相談（お酒に関係しないものであっても）を続け、少しでもお酒を飲むことによる害を減らすための工夫を考えて、最終的にお酒をやめることができるように支援する方法もあります。

行動の変化に時間がかかる場合も多いですが、最も重要なことはお酒をやめるかやめないということよりも、相談を継続することが重要であり、お酒に関する悩みを正直に話せる人・時間・場所が大切です。

Q.　アルコール依存症はどのくらいの期間飲んだら発症するのですか？（P78）

A.　「○年間酒を飲んだらアルコール依存症になる」といった決まった期間はありません。アルコール依存症の発症には個人差がかなり大きいと言われており、性別によっても異なります。一般的に女性は男性と比べてより早期にアルコール依存症を発症しやすいことが知られています。

Q.　体を壊しているのに、家族のことを思っているのに、依存症になるとどうしてやめられないのですか？（P79）

A.　アルコール依存症は脳の病気で、お酒をやめなければならないことをわかってはいるもののやめられないところが病気の本質です。

つまり、多量に長期間お酒を飲んできた結果として脳に変化が起こり、お酒のコントロールを失ってしまったのです。ただ好きで飲んでい

るように見える人も、ご家族がつらい思いをしていることや、自分の体が悲鳴を上げていることに気づいている人がほとんどです。

そして、多くの人が何度もやめる努力をしたけれども結局やめられなかったという経験を持っています。お酒をやめるには工夫が必要であり、どんな工夫をこらせばいいかを一緒に考えるのが医療・保健機関の役目です。しかし、ご本人に病院に行くよう促してもなかなか受診しようとしないことも多いでしょうから、ご家族だけでも病院や精神保健福祉センターに相談に行くことをお勧めいたします。

抱えている心理的な生きづらさを支えていくことが重要です！

Q.　アルコール依存症は予防できますか？（P80）

A.　予防は可能です。

まず多量飲酒の習慣を作らないこと、そして一度できてしまったのであれば、その飲酒量を減らすということが鍵になります。

少なくとも週に２回以上の休肝日が勧められます。休肝日と良く言われますが、依存症の予防の観点からしますと、実は脳がお酒に適応し過ぎないように“休「脳」日”を作るという大切な意味があるのです。お酒は楽しみの中心ではなく、あくまでも脇役であることを意識しましょう。

Q.　アルコール依存症になる人はもともと意志が弱い、だらしない人なのでしょうか？（P83）

A.　アルコール依存症はお酒のコントロールを失う脳の変化によるもので、意志の強さには関係せず、飲酒習慣と個人の体質に大きく影響を受けます。

お酒に関する問題が増えているにもかかわらず、お酒を飲むことをやめることができなくなっていますので、「意志が弱いのでは？」と誤解されることも少なくありません。

アルコール依存症を抱える人と関わっている立場の意見ですが、むしろ意志が強い人のほうが多いのかも？という印象があります。

全国の相談窓口・医療機関を探す

全国の依存症専門相談窓口と医療機関のURLです。
https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/

MEMO