

アルコール依存症

2015年8月20日配信

先生 御侍史

平素より大変お世話になっております。
株式会社メディクロ 医師紹介事業部です。

朝夕は幾分かしのぎやすくなりましたが、先生方はいかがお過ごしでしょうか。
盆が明けてすっかり秋の香りがし始めましたね。
夏の疲れがでるのもこれからと存じます。
くれぐれも風邪など召ませぬようご自愛くださいませ。

さて、
今回のメルマガテーマは【アルコール依存症に気を付けて、お酒と良い関係を】です！

秋が来ます。夏は夏でビールが美味しいし、寒いところで飲むビールも美味しいのですが、食欲の秋です。旬の美味しい食事とビール、またはお気に入りのお酒を一緒に楽しめたら素敵ですよ。

ですが、アルコールって美味しい反面、ちょっと危ない水、です。
先生方をご存知だとは思いますが、簡単にまとめてあります。飲まれる前にちょっとばかり気にしていただき、安全に嗜んでくださいませ。

◆アルコール依存症◆

依存症とは「ある物質あるいはある種の物質使用が、その人にとって以前にはより大きな価値をもっていた他の行動より、はるかに優先するようになる一群の生理的、行動的、認知的現象。※1」です。アルコール依存症の方は何よりもアルコールを優先します。

◆アルコールが抜けると…◆

イライラや神経過敏、不眠頭痛や吐き気下痢、手の震え、発汗、頻脈・動悸などの離脱症状がでます。それを抑えるために、また飲んでしまうといったことが起こります。……アルコール依存症は「否認の病」ともいわれるように、本人は病気を認めたくない傾向にあります。」※2

→美味しいから飲む、とか楽しむために飲むのではなく飲まざるを得ないのですね。

アルコール依存症になったら楽しく飲めなくなってしまうので、分量を気にして飲みたいですね。

◆セーフな量◆

適度な飲酒と言いましても、お酒に強い人もいれば全く飲めない方もいますので、どの程度が適量かは人それぞれかと思われませんが、厚生労働省が推進する「健康日本21」の中での基準はこちらです。

1日の適量：（適量は壮年男性の場合純アルコール量換算で1日20g以下）

=ビール500ml または日本酒1合弱、25度焼酎なら100ml、ワインなら2杯程度

→1日でこれはちょっと少ない様な気がしますが、

1日の飲酒量がこの3倍以上になると「飲みすぎ」との事でアルコール依存症になるリスクが高まると警告されています。

ですがアルコールの濃度は置いといて、ビールで考えますと、一回の飲み会で3倍の1500mlを飲むと言ったら、一日に飲む水やお茶などの水分と同じ分量ぐらいになります。水を短時間で1500ml飲むのは結構大変なのにお酒だから飲めてしまうというのも不思議です。

◆飲酒者・アルコール依存症の数◆

*多量飲酒者（飲酒する日には純アルコール60g以上）は
男性785万人 女性195万人 計980万人

*リスクの高い飲酒者（1日平均男性40g以上、女性20g以上）
男性726万人 女性313万人 計1039万人

*アルコール依存症者と予備軍（AUDIT15点以上）※I
男性257万人 女性37万人 計294万人

*ICD-10 診断基準※Ⅱによるアルコール依存症者

男性 95 万人 女性 14 万人 計 109 万人

※3

→男性だけでなく女性も増加傾向にあります。また、様々な要因からアルコール依存症になる高齢者も増加傾向にある様です。

◆治療法◆

個人精神療法や集団精神療法で、本人に飲酒問題の現実を認めさせ断酒の決断へと導きます。また薬の服用などが必要になります。

→依存症になってしまうとそう簡単には戻れない。
そうなる前に適度に飲みたいですね。

◆そんなお酒ですけど◆

お酒は百薬の長ともいわれます。

「お酒を飲むと気分がよくなるのは、アルコールが「理性の座」ともいわれる大脳新皮質の働きを鈍くするからです。それによって、感情や衝動、食欲、性欲などの本能的な部分を司る大脳の古い皮質（旧皮質や辺縁系）の働きが活発になり、精神が高揚し、元気も出てきます。」※4

→ちよつとのお酒はコミュニケーションを円滑にします。またリラックス効果などもあるのでアルコール依存症にならない様に気をつければ楽しいものです。

因みにバーのマスターからの情報ですと、今年の夏は、ペールエール（ビール）が良く出たそうです。あとは、テレビドラマの影響でハイボールが人気だったとの事です。特に宮城峡（終売してしまいますね）や竹鶴（こちらの一部）はファンの方々にとっては飲み納めかもしれませんし大事な時期ですよ。また、爽快なモヒートは今年の夏も引き続き出たようです。

某ビール会社のホームページにて「新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト」ができます。気付かぬうちにアルコール依存症にならない様、お酒と楽しく付き合ってくださいね。

ご覧いただきましてありがとうございました！

- ※ I 飲酒習慣スクリーニングテスト
- ※ II International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (疾病及び関連保健問題の国際統計分類) は世界保健機関 (WHO) が作成した分類であり、ICD (国際疾病分類) と略します。その最新版が、1990年の第 43 回世界保健総会において採択された ICD-10 です。 ※ 5

出典・参考文献：

- ※ 1 <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html> 厚生労働省依存症対策
- ※ 2 http://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_alcohol.html 厚生労働省 知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス
- ※ 3 <http://alhonet.jp/problem.html> アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク
- ※ 4 <http://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/guidebook/health/merit/index.html> ASAHI
- ※ 5 <http://www.hosp.go.jp/~kamo/navi/psychiatry-sickness/> 独立行政法人国立病院機構 賀茂精神医療センター
- ※ 週刊医事新報 No.4716 薬物・アルコール依存
- ※ <http://www.k4.dion.ne.jp/~care/arukoru-inf.html> メンタルヘルスオンライン

■過去のメルマガを覗き見。 → <https://recruit.medcro.com/newsletter.html>

★地道にひっそり更新中。 → <https://recruit.medcro.com>

お気に入りサイトへの登録、サイトの閲覧など、是非ご活用下さいませ。

=====

120%満足の行くマッチングを提供します！

株式会社メディクロ <医師紹介事業部>

〒110-0008 東京都台東区池之端 1-2-18 MG池之端ビル 8F

Tell : 03-5834-9900 Fax : 03-5834-9911

Email : info@medcro.com

URL : <https://recruit.medcro.com>

=====