



今の特集 こころの健康サポート情報

これって “わかっているのにやめられない” アルコール依存症?



日常生活に悪影響が出ていませんか?

- 睡眠や食事がおろそかになる
- 家族に嘘をついて関係が悪くなる
- 仕事を休みがちになり、続かない
- お金の工面のために手段を選ばない
- 家族に隠れて借金をする



昨今はお酒を24時間簡単に手に入れることができる環境ですが、お酒に含まれているアルコールは依存性のある薬物です。不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れるために飲酒を繰り返しているうちに、行動をコントロールする脳の機能が弱くなります。依存症は、自分の意思ではやめられなくなる「病気」です。誰でもなる可能性があり、決して意思が弱いからではありません。

アルコール依存症になると、健康に生活していくための活動や人間関係よりもお酒を優先してしまい、本人や家族の日常生活に支障をきたします。

しかし様々な助けや理解により、回復が十分可能な病気です。一人で抱え込まず、保健福祉センターや医療機関に相談したり、自助グループに参加する等対応することが大切です。

健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

新型コロナウイルスの影響を受け、クローズアップされています

アルコール依存症

～誰でもなり得る身近な病気です～

急速に変化する現代社会において、人間関係や日々の生活の中でストレスを受け、時に不安やこころの不調を感じることは誰でもあります。精神疾患が5大疾患に含まれるようになり、こころの健康への関心は年々高まっています。



東淀川区長 西山 忠邦

そのような中で、新型コロナウイルス対策による外出自粛や社会的な行動の制限、先の見えない不安や孤立により、アルコール・薬物・ギャンブル・ネット等の依存症への警鐘が鳴らされています。イライラやストレスを発散させようとし、依存傾向を強めてしまいます。

今回はアルコール依存症について取り上げました。大量に飲み続けることで、お酒なしではいられない状態となります。本人は病気を認めない傾向にあり、受診へつなげにくく、家族や周囲の人々への影響も大きいのが特徴です。

早期に支援機関へつながることが大切です。抱え込まずに、ぜひ一度ご相談ください。

AUDITというお酒の飲み方スクリーニングテストで、アルコール依存度をチェックしてみましょう

質問	点数					回答
	0点	1点	2点	3点	4点	
1 アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?	飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上	
2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか? (純アルコールとして)(☆下記)	日本酒換算 1合以下	日本酒換算 2合程度	日本酒換算 3合程度	日本酒換算 4合程度	日本酒換算 5合以上	
3 1度に3合以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日	
4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日	
5 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日	
6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日	
7 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日	
8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日	
9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか?	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり	
10 肉親や親戚・友人・医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか?	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり	

★清酒1合(180ml)と同程度のお酒 ●ビール.....500ml ●25%の焼酎.....100ml ●7%のチューハイ・350ml ●ワイン.....200ml

合計点 点

判定

【合計点】

0～7点

危険の少ない飲酒

8～14点

危険な飲酒

飲酒習慣を見直しましょう

15点以上

アルコール依存症 疑い

早めに専門機関に相談しましょう



自助グループだからこそできる支援

大阪市東淀川断酒会(全日本断酒連盟、大阪市断酒連合会 加盟) 小田 泰仁さん

断酒会とはアルコール依存症や問題飲酒などの酒害から立ち直るための自助グループで、会員が200名以上在籍する大阪市断酒連合会の一翼を担い、我々東淀川断酒会は淡路と上新庄を拠点に、現在断酒歴2～40年の会員が11名在籍し、活動しています。主な活動内容は、自らの酒害体験を語る「断酒例会」。お酒を飲んで周囲に迷惑をかけたこと、自責の念や惨めな気持ち…。決して悔やむためではなく、生まれ変わるために、自らの過去と真摯に向き合うことが、断酒のための第一歩です。

家族が本人のためと思って行動することで、かえって状況が悪くなり、精神的にかなり参ってしまうこともあります。「断酒例会」は家族もご参加いただけます。一緒に参加することで、当事者の問題の根幹や、必要な支援を理解し、協力体制を整えることができます。

昔は「性分」で片付けられていましたが、アルコール依存症=病気であり、なおすことができます。私自身も、仲間に支えられ酒害から立ち直った当事者です。焦らずじっくりと時間をかけて取り組み、必ず断酒し、社会復帰することができます。くじけそうになり、孤独に陥りそうになっても、同じ思いを経験してきた仲間の存在が大きな支えとなるでしょう。

アルコール依存症の回復のために

酒害教室講師 藤井クリニック(精神保健福祉士) 藤井 望夢先生

依存症になる方は、周囲の期待に応えようと必死に頑張り、疲れても休まない、「普通」のハードルが高く、失敗は許されないと考える方が多いようです。

周囲から否定的な感情や偏見を持たれやすいですが、迷惑をかけようと思って飲んでいる人はいません。自分を責め、それでも飲まずにはいられない、という病気です。

簡単にお酒が買える環境の中で、飲むことで何とか生きてきた人が、飲まないで現実と向き合い、やめ続けるのはとても難しいことです。そして、回復の途中での再発はつきものであり、そんな時に「助けてくれ」と言うのに遠慮はいりません。

また、家族も本人の度重なる問題に対応し疲れ果て、良かれと求めての行動が、結果的には飲み続けることを可能にしてしまう悪循環になります。

本人も家族も、病気を知り、できていることに目を向けること、正直に話すこと、一人で抱え込まないことが、回復への一歩です。

広告

広告