

飲める体質、飲めない体質

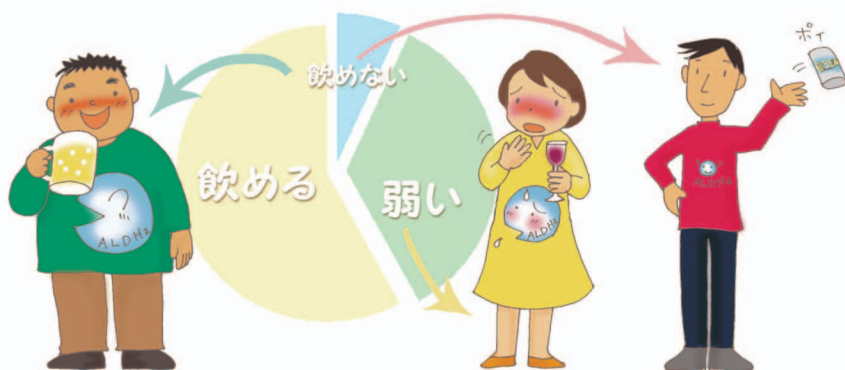
コップ一杯のビールで顔が真っ赤になる人がいる一方、たくさん飲んでも顔色一つ変わらない人がいます。

アルコールは肝臓でアセトアルデヒド、さらに酢酸、最後に水と炭酸ガスに分解されます。途中で出来る毒性の強いアセトアルデヒドの解毒に大きな役割をするのが、肝臓にある酵素、ALDH₂(アセトアルデヒド脱水素酵素2型)です。ALDH₂は、アセトアルデヒドを安全な酢酸に変えてくれますが、日本人の約35%はALDH₂の働きが弱いため、アセトアルデヒドの血中濃度が急速に上昇し、顔面紅潮、吐き気、動悸などが起こります。そして約7%の日本人はALDH₂が働かないので、まったくお酒が飲めない体質です。

日本人の約4割はお酒に弱い体質ですが、無理して飲んでいると身体をこわしたり、急性アルコール中毒になったりする怖れがあります。

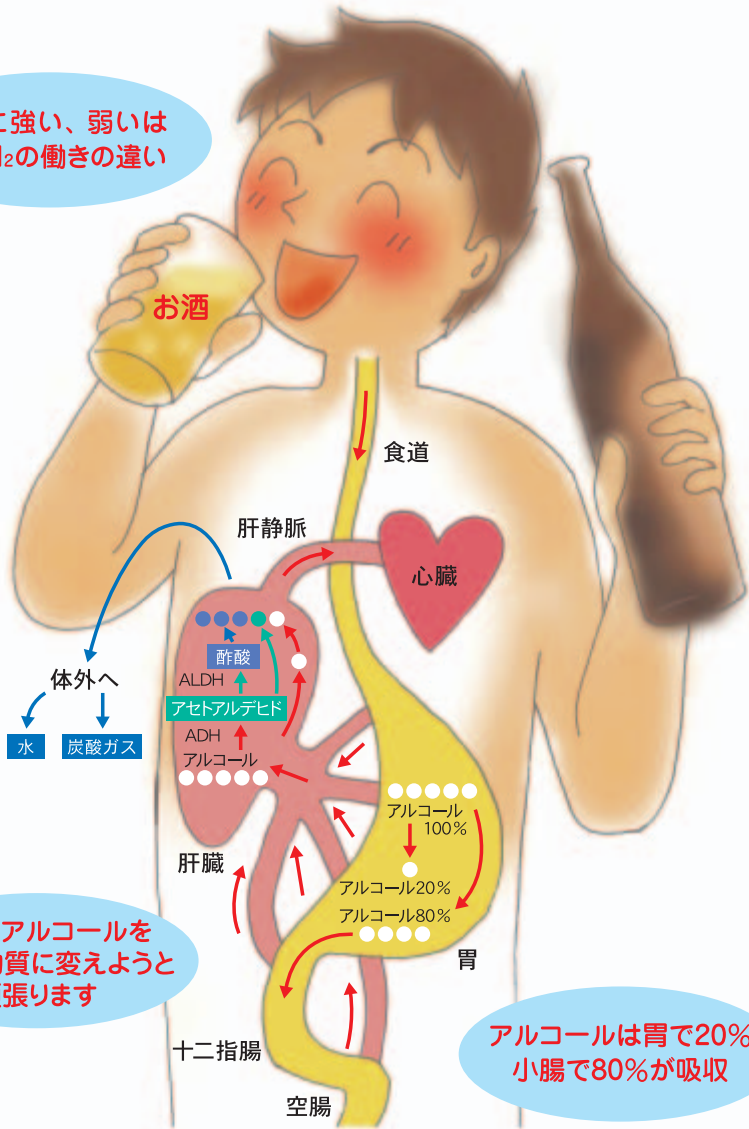
逆に飲める体質の人は、飲んでいるうちに飲酒量が増加し、肝障害や糖尿病などの生活習慣病やアルコール依存症などのこころの病気になるリスクが高くなります。

しかし、お酒に弱い体質の人でも、アルコール依存症になる可能性が無いとはいえません。アルコールは依存性薬物の一種だからです。



お酒の代謝の仕組み

お酒に強い、弱いは
ALDH₂の働きの違い



肝臓はアルコールを
安全な物質に変えようと
頑張ります

アルコールは胃で20%
小腸で80%が吸収

アルコール依存症という病気

お酒は日常生活に満ちていますが、お酒に含まれるアルコールは依存性のある薬物です。誰も酒を覚え始めのころは、つきあいで飲む程度ですが、酒の味を覚え、酔い心地のよさに魅せられてくると、毎日晚酌をしたり、友人と飲み歩いたりするようになります。そして、不適切な飲み方をしていると、やがてアルコール依存症になることがあります。

アルコール依存症は病気です。進行する過程で、職場や家庭でのトラブル、肝障害などの身体疾患が出現するようになります。飲まないと手指が震える、冷や汗が出るなどの離脱症状が出現するようになったら断酒を目的とした治療が必要になります。

かつてはアルコール依存症といえば男性の病気とされていましたが、最近は女性にも多く認められるようになってきました。

アルコール依存症の兆候



2 お酒が切れてくると
いろいろな症状が出てくる



3 お酒がほしくてたまらなくなる

アルコール依存症者の心理

アルコール依存症は否認の病気といわれます。なりかけの頃は、「このごろ飲み方がおかしくなったかな」と気づくことがあります。進行するうちに身も心もアルコールにとられるようになり、独特の心理状態を呈するようになります。

主な心理状態

- **飲酒が最優先**: 家族などが経済的、精神的に困っているのに、それに目が向くことなく、飲酒のこと、自分のことばかりに関心が集中する



- **否認**: 「酒はいつでも止められる」、「酒のことで誰にも迷惑をかけていない」と、飲酒によるさまざまな問題があるのに認めようとする



- **正当化**: 飲む理由を家族や職場、社会のせいにして、正当化しようとする



- **言い訳や嘘**: 飲むための金を得るために、いろいろうそをつく

- **攻撃的**: 自分のことを棚にあげて、家族や他人の欠点ばかりあげつらって攻撃する

