

アルコール依存症への平均的なプロセス

① 機会飲酒から習慣飲酒へ

成人になるとお酒が飲めるようになりますが、最初は歓送迎会、忘年会、新年会など、おつきあいで飲む程度の**機会飲酒**です。

飲み始めは「こんなものよく飲むな」と思った人も多いのではないのでしょうか。しかし、飲んでいいるうちにお酒の味を覚え、酔い心地に魅せられるようになります。そして、晩酌したり友人と飲み歩いたり、毎日のように飲酒するようになることを**習慣飲酒**といいます。

② 耐性の形成

お酒を飲みだした頃、少量でも酔っていた人が、飲んでいいるうちに酔うのに必要な酒量が増えてきます。よく「お酒に強くなった」という言われ方をする現象ですが、お酒に対する**耐性**が形成されているのです。

③ ブラックアウトの頻発

深酒をした翌朝、前夜酔っていたときのことを思い出せなくなることがあります。これはアルコール依存症の初期症状で**ブラックアウト**といい、頻発するようになると要注意です。

④ 精神依存の重篤化

飲酒習慣のある方なら、楽しいとき、悲しいときにお酒が欲しくなることを経験したことがあると思います。これを**精神依存**といいます。しかし、多量飲酒を続け精神依存が重篤化すると、飲むことばかりに気がとられるようになり、家族のこと、職場のことに関心がいなくなります。

⑤ 連続飲酒発作と飲酒コントロールの喪失

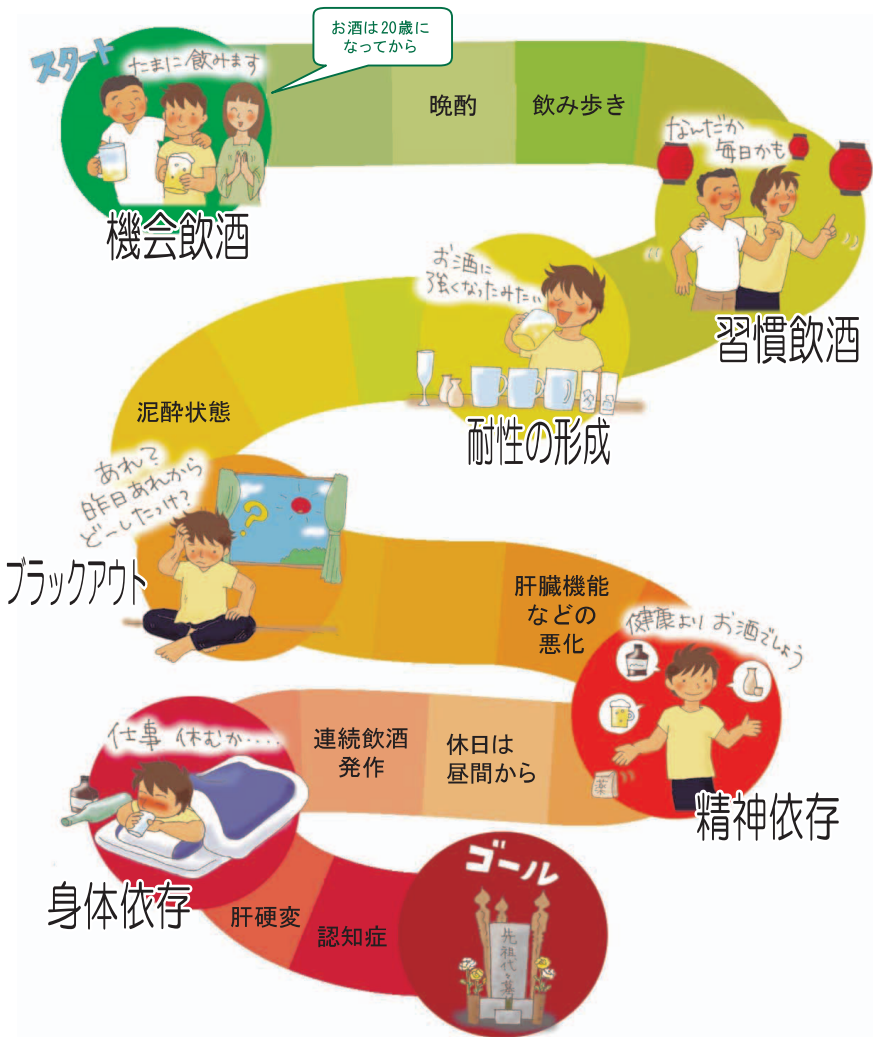
やがて朝から酒を飲み、一日中血液中のアルコールが抜けなくなるようになります。そして、数日から10日前後、何も食わずに飲み続ける**連続飲酒発作**という状態になることがあります。このように自分の意思ではお酒が切れなくなるのがアルコール依存症の基本症状で、**飲酒コントロールの喪失**といいます。

⑥ 身体依存

飲まないとも手指が震え、発汗するといった離脱症状が出現するようになります。お酒がないとも身体がまがりなりにも機能しなくなるような状態を**身体依存**と言います。こうなると、肝臓がどれほど悪くならうかが飲まなくてははられなくなります。

このようなプロセスでアルコール依存症は進行し、断酒しないと肝硬変などの身体疾患で死亡するか、**認知症**などになって自立した生活ができなくなる恐れがあります。

この間には二日酔いで仕事を休む、泥酔で保護される、隠れ飲みをするといったアルコール依存症による問題行動と同じように飲酒運転が含まれるのです。



飲酒運転とは

道路交通法では、お酒を1滴でも飲んだら自動車等は運転してはいけないことになっています。

また、ビール中ビン(500ml)1本(ウイスキーダブル1杯/日本酒1合)のアルコールが血中から消失するのに4時間、ビール中ビン3本(ウイスキーダブル3杯/日本酒3合)で12時間かかります。

二日酔いでも飲酒運転になります。

何度も飲酒運転で警察のお世話になっている方はアルコール依存症が疑われます。

●アルコールが消失するまでにかかる時間*

(体重60kgの人が30分以内に飲んだ場合)

時 間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
日本酒 0.3合又は ビール中ビン 1/3本												
日本酒 1合又は ビール中ビン 1本												
日本酒 3合又は ビール中ビン 3本												

※個人差があります。

ご家族の方へ

飲酒運転は絶対、許されない行為です。しかし、アルコール依存症がもともとあってお酒をやめることができずにした飲酒運転だとしたら、罪の償いとともアルコール依存症の治療を受けてほしいのです。

そのためにも家族の理解が大切です。

長年、本人の飲酒問題につきあう家族にも、さまざまな心理的影響が現れます。時には慣れてしまって、本人の飲酒問題に気づかないというようなことも起こりえます。

すっかり冷め切った夫婦関係、親子関係に陥っている家族、本人の酒を止めさせることばかりに気をとられ、かえって本人の病気に巻き込まれ事態を悪化させる家族等々。

配偶者が心身症になったり、子どもが情緒障がいになったりと、家族への影響は計り知れません。

ですから本人の回復がなければ家族の安寧もないのです。アルコール依存症という病気をよく知って、本人の回復を促しましょう。

