

“心”と“体”のリハビリテーション
上林記念病院

特集インタビュー

vol. 5



ひつじ
通信

~ You & I ~

これって飲みすぎ??
知っておきたい

お酒と健康の

6

つのこと

sheep



Communications



お酒に関して心配になったらいつでもご相談ください。
一緒に自分に合った目標を考えましょう。

上林記念病院 精神心療科 小川 陽之

これって飲みすぎ??
知っておきたい

お酒と健康の

6

つのこと

上林記念病院 精神心療科 小川 陽之



一般的にアルコール依存症は「否認の病気」と呼ばれていて、自分が依存症であると自覚し認めることが難しいとされています。しかし、治療を行っていくには本人の受診が不可欠です。自分は、家族は、周りの人はどうしたらいいのでしょうか?アルコールとの付き合い方やアルコール依存症の治療法について、小川医師が解説します。

上林記念病院 精神心療科

小川 陽之 (おがわ はるゆき)

【主な資格】アルコール依存症研修(治療指導者養成研修)修了
【所属学会】日本精神神経学会、日本内科学会

1

お酒が体に与える作用・影響には
どんなものがありますか?

良い作用は『リラックス効果』です。ほろ酔いになる経験は皆さんあると思いますが、お酒には中枢神経の抑制作用があるため、緊張がほぐれて気分が楽になります。例えば、寝酒をする人はリラックス効果で眠れている部分もあると思います。ただ、寝酒は睡眠の質を下げってしまうのでお勧めしておりません。

悪い影響は『体全体への影響』です。一般でもおなじみなのは肝臓への悪影響です。アルコールによる肝障害が起こり、肝硬変、肝臓がん^①に進行することはよく知られていますね。さらに、アルコールに細胞毒性があるので、お酒の通り道である食道～大腸の間にある内臓のがん発生率が上がる、乳がんが増えるという報告もみられます。また、痛風や糖尿病、中性脂肪の上昇など代謝系の異常もあげられます。最近「プリン体カットビール」も出てきていますが、アルコール自体に尿酸値を上げる効果があるので油断してはいけません。お酒は『百薬の長とはいえど、よろづの病は酒

よりこそ起これ』といえますから。

2

「飲みすぎは良くない」と聞きますが、
どんなことが起こるのですか?

アルコールを飲みすぎると^{めいてい}酩酊状態、つまり自分に歯止めが利かなくなり、つい言い過ぎたり、さらに酷くなると脱力して寝てしまう方もいらっしゃいます。

適量はどのくらい?

個人差が相当ありますが、厚生労働省によると、男性は一日平均純アルコールで約20g程度(ビール500ml)、女性はその半分程度とされています。しかし、この量を守ればアルコールの害は無いというものではありません。肝臓が1時間で分解できるアルコール量の上限は決まっています、日本人の多くは10g以下や0.1×体重(kg)と言われています。500mlのビールを飲んだら、分解の早い人でも最低2時間はかかるということです。それを超える分を飲めば、しばらくの間は体にアルコールが残っているという状態になります。

3

「お酒好き」と「アルコール依存」はどう違うのですか？

まず、アルコール依存症の症状として『コントロール障害』と『離脱』があります。『コントロール障害』は飲酒量や頻度、飲み終わるタイミングなどを自分の意思でコントロールできない状態です。『離脱』はお酒を飲まないと言った手が震える、頭痛がする、吐き気がする、幻覚など、かつて禁断症状と呼ばれていたものです。

しかし、「お酒好き」と「アルコール依存」に明確な線引きの基準はありません。1つの参考として、WHO(世界保健機構)が開発した飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)があります。私が診察で基準にしているのは、『その飲酒行動によって、自分や周りがどれだけ迷惑を受けているか』です。また、『お酒を飲んでいなかったら、できたことがどれだけあったらいい?』と考えてもらえたらいいと思います。お酒を飲んでいなかったら読書ができた、友達に会えた、家事ができた、などです。

依存症の人で多いのは、飲酒した際に理性的な判断ができなくなり迷惑行為をしてしまい、さらに自分がした事を忘れてしまうというものもあります。一般的に社会生活を送っていくうえで、記憶をなくして普段はしない行動をしてしまうのは問題視すべきラインです。若い頃にやってしまった、まれにそういう事態になってしまった、というだけであれば依存症であるとは言えませんが、恒常的にその状態であると依存の傾向が強いと判断します。

飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)

WHO(世界保健機構)が開発した、飲酒の習慣について調べるアンケートです。今の飲酒が適切なものなのか、日常生活や健康に悪い影響がでるほど問題のあるものなのか、調べることができます。
※あくまでもスクリーニングが目的ですので、これで診断がつくものではありません。正確な診断は専門医の診察を受けることが望まれます。



4

アルコール依存は受診が必要ですか？ また受診すべきタイミングを教えてください。

怒りっぽくなったり、鬱^{うつ}っぽくなったり、お酒を飲んでいない時にも性格の変化がある、自分で飲酒量をコントロールできないなどの症状がみられる場合は相談に来ていただいた方が良いでしょう。

また、孤立することによって飲酒量が増えアルコール依存になる方は多いです。仕事を辞めたタイミングや、配偶者の方が施設や病院に入られたなど、人生のぽっかり空いた穴をお酒で埋めてしまうんです。しかし、一般的にアルコール依存症は自分で依存症を自覚して認めることが困難な病気だといわれています。日本では100万人以上がアルコール依存症に該当しますが、実際に治療を受けている人は5万人しかないという統計データがあります。周りの方が気づかないと受診に至らないケースも多く、なるべく孤立しないように周りが気にかけてあげるとするのが受診にも繋がると思います。

もし本人が受診したがない場合はご家族だけで相談に来てもらってもかまいません。治療に繋げるための相談にも応じていますし、

状況を先に聞いておくことで治療をスムーズに行うことができます。

5

精神科で受けることができる治療はなんですか？

治療の三本柱と言われているのが「専門外来への通院」「薬物療法」「断酒を支援する団体(以下自助グループ)への参加」です。

【専門外来への通院】

お酒を減らそう、やめようと決意しても必ず、飲みたい!という欲求が出てしまいます。当院ではアルコールリハビリテーションプログラムとして、アルコール依存症に対して正しい知識を身につけてもらい、飲酒にまつわる生活を振り返ってお酒に頼らない生活を送るにはどうすればいいか、などを医師や公認心理師などの専門職と一緒に考えていきます。

【薬物療法】

薬物療法では、体内のアルコール分解を途中で止めてしまい、お酒が分解できない=お酒が飲めない体質に強制的にしてしまう『お酒を飲めなくしてしまう薬』と、お酒を飲んだ時の気持ちいいという気持ちを抑え、自然に飲酒をストップできるようにする『飲む量を減らす薬』があります。どちらの薬にもメリット・デメリットがありますので、本人の目標や断酒状況によって使い分けていきます。

【自助グループへの参加】

これは、同じ疾患を持つ人たちが苦しみを分かち合うことで治療に繋げていくものです。寂しさを埋めるためにお酒に溺れる方は多いので、人との繋がりを回復させることでストレスの軽減効果が期待できます。依存(Addiction)の対義語は、^{アディクション}繋がりに対しては、^{コネクション}繋がりに繋がっているくらいですから、孤立させないことは実は治療においてとても大切です。なお、確実に断酒したい方、外来では飲酒のコントロールが十分ではない方に関しては入院をご案内することもあります。

6

アルコール依存症と診断されたら…

アルコール依存症になる方は、実は単純にお酒が好きというよりは、お酒で何かを埋めている。お酒の「リラックス効果」を使って解消しなければならぬ何かがあることが多いです。なので、お酒を飲むに至ったおもとの理由を軽減していく事が、治療でも一番大事になります。自分は何でお酒を飲んでいるんだろう?なにを埋めているんだろう?ということを考えて欲しいです。その原因をお酒以外の手段で解消できるようになれば依存症治療としては成功に近づきます。

ご家族の方におかれましても、お酒を飲む理由を知り、理解してあげることが大切です。「飲むな!」と言っても自分でコントロールできないのが依存症です。過剰なストレスを与えず、怒るよりも「悲しい」「心配している」と伝えるのが適切だと思います。

アルコール依存症専門治療 受けられます

2021年4月より当院は、愛知県の『依存症専門医療機関(アルコール健康障害)』に選定されました。専門知識をもつ医師の診察をはじめ、看護師・公認心理師・栄養士など多くのスタッフで専門の入院・外来治療を行っています。

本人・家族だけでお酒の問題と向き合うのは大変つらく、孤立感を感じたり落ち込んだりしやすいと言われてしています。一人で戦わずに、病院のスタッフと一緒にお酒との付き合い方を考えて、健康を取り戻していきましょう。



スーパー救急病棟での治療を うけることができます

スーパー救急病棟は、精神科救急医療を中心的に担う高規格の精神科専門病棟です。医師、看護師、薬剤師、精神保健福祉士など多職種による質の高い医療を集中的に行うことで患者さんの早期社会復帰を目指します。



病室の半分以上は個室であり、患者さんには快適なアメニティと個々に合わせたよりよい治療を提供できるようになっています。ご本人やご家族が退院後の生活に不安を抱くことがないよう心理教育を行ったり、退院後生活を安定させるようなデイケア、デイナイトケア、ショートケア、作業療法でのプログラム、訪問看護などのご提案もいたします。

うつ病に

光トポグラフィー検査 実施しています

光トポグラフィー検査は精神科領域で初めてとなる、疾患を客観的に目で見える形で評価する先進的医療です。専用装置を頭にかぶり血液量変化を測定し、脳機能を波形で表示します。

測定された波形は疾患によって異なるパターンを示すため、その結果を参考に診断や治療計画の補助として役立てることができます。



『リワーク』ってご存知ですか？

こころの病気があるために、一人ではなかなか復職・就職できない方を対象にリハビリテーションを行います。

こころの病気は一般的に再発しやすいと言われてしています。

自立支援センターほっぶでは医学的な視点で復職に向けてサポートします。



学校での集団生活に苦手さを感じるお子さんを支援します

当院では小・中・高校生を対象に学校での集団生活が苦手と感じるお子さま、不登校や引きこもり傾向があるお子さまを対象に医療としての支援を行っております。

相談、訪問、通所プログラムを組み合わせ、ひとりひとりに向かっていきます。



児童思春期
デイケアJOY
ホームページ

社会医療法人 杏嶺会
上林記念病院 理念

街と人が明るく健康でいられますように

上林記念病院



TEL0586-61-0110(代)

〒491-0201

愛知県一宮市奥町字下口西89-1

上林記念病院

検索

当院ホームページは
スマートフォンからも
ご覧いただけます。

