

いつもの一杯、 増えて いませんか？

アルコール依存症 について

アルコール依存症はある日突然発症するものではなく、生活の中で飲酒量が徐々に増えて飲酒のコントロール(制御)が難しくなる病気です。身体的・精神的・社会的な問題が出て飲酒をやめることが難しいため、習慣化する前の対応が重要です。



■習慣的な飲酒がアルコール依存症の始まり

習慣的に飲酒を続けると少量では酔いにくくなり、同じ効果を得ようと量が増えていきます。その結果、お酒がないと落ち着かず飲みたいという欲求(精神的依存)が生じ、さらに飲み続けるとやめたり減らしたりした際にイライラや不安、手の震えなどの身体的症状(身体的依存)が現れます。これにより身体症状を抑えるために飲むという悪循環が起こります。アルコール依存症は数年～数十年かけて進行し、本人が依存に気づかないまま身体的・精神的・社会的問題が深刻化することが多くあります。

■アルコール依存症の治療方法

飲酒習慣を見直す場合は、まず自分の飲酒量・頻度を把握することが大切です(例:週に●回、1回にビール3缶など)。そのうえで休肝日を設定し、徐々に日にちを増やします。飲酒のきっかけ(ストレス、習慣、時間帯など)を記録し、代替行動(運動、趣味、入浴など)を用意することも有効です。

また、減酒外来などの医療機関に相談することもお勧めです。減酒外来を受診する方は、「時々飲みすぎて羽目を外す」方から、「離脱症状がみられる」方と、さまざまです。外来では本人の意向も踏まえて治療方針を決め、飲酒への渴望を抑える薬での治療ができる場合もあります。依存症は誰もがなりうる身近な病気ですが、適切な支援により回復可能です。
※参照:HP厚生労働省 e-ヘルスネット(アルコールと依存)

女性のアルコール依存症について

働く女性は仕事や育児・家事など多くの役割を抱えており、気を抜ける自由な時間が少ないため、短時間で気持ちを楽しめる手段として飲酒を選ぶことがあります。「一杯でほっとする」といった習慣が続くと飲酒量が増え、お酒がやめられない生活になることがあります。女性は男性よりアルコール代謝能力が低く、少ない量でも肝臓がダメージを受けやすいため、依存症になりやすい傾向があります。



アルコール依存症の方に多くみられる経過

