

アルコール依存症って？

～依存症は回復できる病気です～



三重県立こころの医療センター

目次

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	2
2. アルコールに関する基礎知識	3
3. アルコール依存症とは？.....	9
4. アルコール依存症の治療.....	14
5. 家族支援について.....	17
6. 三重県内のアルコールに関する相談先・	18

1.はじめに

アルコール依存症は
コントロールを失う脳の病気です
病気だから治療が必要です
回復できる病気です
私たちに回復のお手伝いをさせてください

2. アルコールに関する基礎知識

① アルコールが脳に与える影響

お酒を飲む量が増えるとともに脳への影響が大きくなり、理性を保つ脳の機能が低下します。判断力や注意力が低下し、真っ直ぐ歩けなくなり、眠たくなるなどの変化が現れます。

お酒の脳への作用

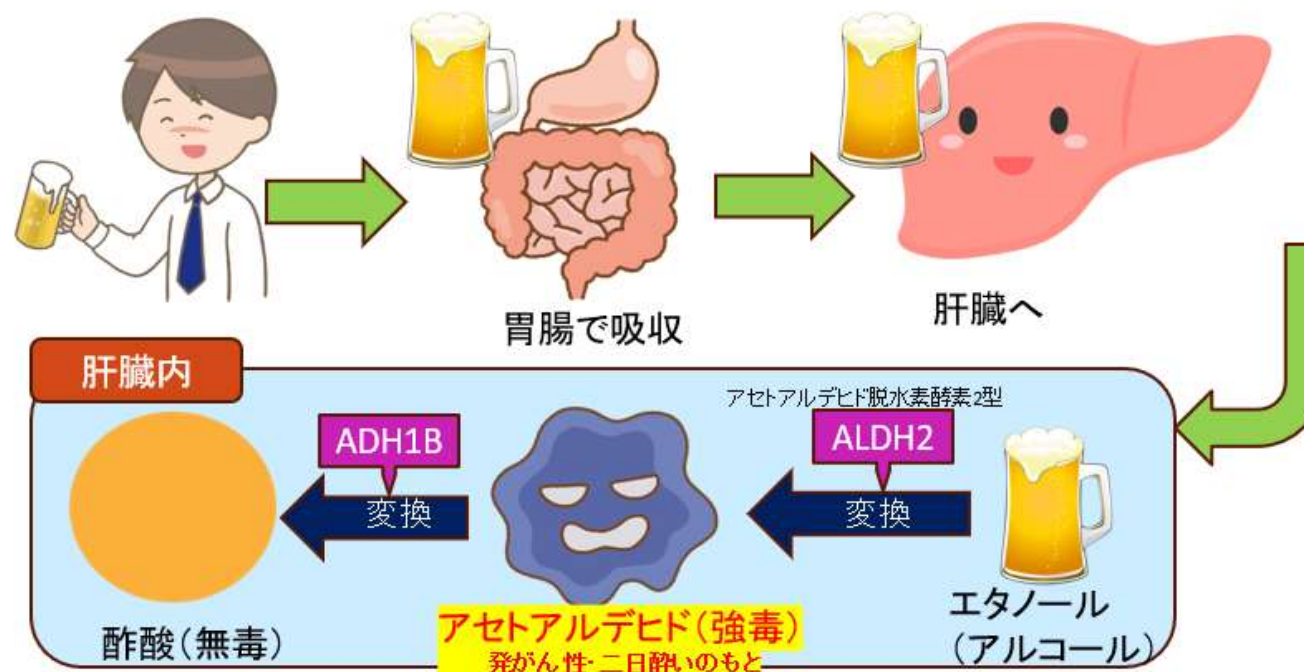
▶ 「脳を働かないようにする」ということが基本



②アルコールの吸収と代謝

お酒は胃で約20%吸収され、残りは小腸で吸収され、肝臓で分解されます。その流れは以下の図に示します。

猛毒であるアセトアルデヒドがたまると、顔が赤くなったり、吐き気がしたり、脈が速くなります。日本人の約40%は部分的に働くタイプで、約5%がまったく働かないタイプですので、飲酒の強要はしてはいけません。死に至ることもあります。



日本人の4割はお酒に弱く、
1割弱は全くだめ<下戸>。



③適度な飲酒（1日平均純アルコール摂取量）

男性：20g

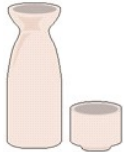
女性・高齢者：10g

厚生労働省「健康日本21」より



これ以上アルコール量が増えるに従って死亡率は上昇します

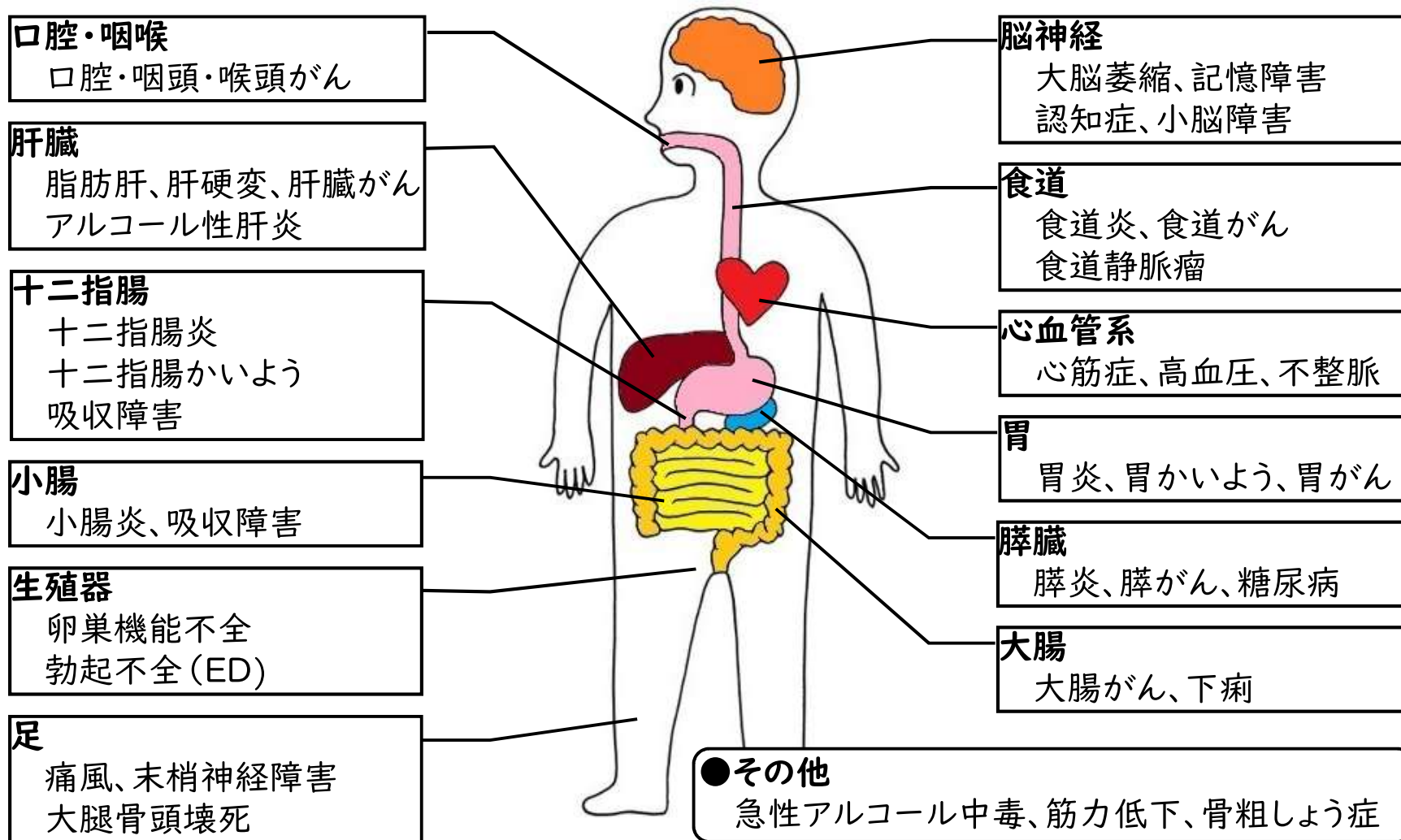
アルコール1単位を目安（20g）

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
					
500ml 中ビン1本または ロング缶1本	180ml 1合	60ml ダブル1杯	200ml グラス2杯	7%のもので 350ml	25度のもので 100ml

☆未成年者や妊婦の飲酒はどんな量であってもよくありません

④アルコールによる身体の問題

お酒の飲み過ぎで、肝臓以外の消化器、神経、筋肉、循環器など全身のさまざまな臓器にも障害を引き起こす可能性があります。





⑤アルコールによる精神の問題

1) 睡眠障害

アルコールは少量・短期間であれば入眠に効果的ですが、継続的な飲酒は中途覚醒、熟眠障害、早朝覚醒などを生じ、睡眠の質を悪化させます。

2) 健忘

アルコール急性中毒でも記憶障害を認めますが、長期間飲酒を継続すると飲んでいない時にも健忘症状を呈します。

脳血管障害、頭部外傷、肝硬変、糖尿病、栄養障害（ウェルニッケ・コルサコフ症候群を含む）などの要因があります。

3) 抑うつ

飲酒の継続は前頭葉の機能低下させ、抑うつ気分がおきます。

お酒をやめることにより軽快できることも少なくありません。

4) 自殺

アルコールは、自殺や事故のリスクを高めます。

自殺した人からアルコールが検出されることはまれではありません。

⑥女性とアルコール

- 1) 摂食障害やうつ、人間関係の問題が起こりやすく、複雑化しやすい
- 2) 血中アルコール濃度が高くなりやすい
男性より少ない飲酒量・飲酒期間で依存症になりやすいです。
- 3) 乳がんのリスクが高い
女性ホルモン(エストロゲン)や運動不足、肥満など様々な要因があります。
- 4) 「胎児性アルコール症候群」のリスクを増大させる
妊娠中の女性が飲酒すると、生まれてくる赤ちゃんに、体重の減少、顔面などの奇形、脳の障害など、さまざまな悪影響が出てくる可能性があります。

☆妊婦の飲酒は少量でも止めましょう。

3. アルコール依存症とは？

コントロールできない脳の病気

～わかつちやいるけどやめられない～

人を巻き込む病気

～自分もまわりも傷ついていく～

孤独の病気

～人を信じられず、生きづらさを抱えた自己治療～

回復できる病気

～回復した人がたくさんいます～



①WHO（世界保健機関）の定義

「精神に作用する化学物質の摂取や、快感・高揚感を伴う行為を繰り返し行った結果、さらに刺激を求める抑えがたい渴望が起こる。その刺激を追求する行為が第一優先となり、刺激がないと精神的・身体的に不快な症状を引き起こす状態」

②アルコール依存症の診断（ICD-10）

過去1年間のある期間に、次の項目のうち3つ以上が同時に繰り返された場合に診断されます。

①渴望（飲みたい強い欲望）

②飲酒行動のコントロール不能（量、時間）

③離脱症状

（飲酒を中止した時の生理的症状、手の震え・発汗・幻覚など）

④耐性の増大（以前より量を飲まないで酔わない）

⑤飲酒中心の生活（他の楽しみや興味がなくなる）

⑥有害な使用に対する抑制の喪失

（有害な結果が起きても飲み続ける）

③アルコール依存度チェック AUDIT (オーディット)

飲酒の問題の程度を評価するテストとして、WHO (世界保健機関) を中心に開発されたAUDITというものがあります。AUDITは、最近1年間のあなたのお酒の飲み方を振り返りながら答えていただきます。当てはまる解答番号を選択し、最後に数字を足してください。

問1: あなたはアルコール含有飲料を、どのくらいの頻度で飲みますか？

0. 飲まない 1. 1カ月に1度以下 2. 1カ月に2～4度 3. 1週に2～3度 4. 1週に4度以上

問2: 飲酒する時には、通常どのくらいの量を飲みますか？

0. 1～2ドリンク 1. 3～4ドリンク 2. 5～6ドリンク 3. 7～9ドリンク 4. 10ドリンク以上

問3: 1度に「6ドリンク」以上飲酒することが、どのくらいの頻度でありますか？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

問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？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

問5: 過去1年間に、普通だと言うことができ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？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

問6: 過去1年間に、深酒の後の体調を整えるために、朝「迎え酒」をせねばならなかったこと

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

問7: 過去1年間に、飲酒後に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？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

問8: 過去1年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出すことができなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

問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？

0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年間にあり

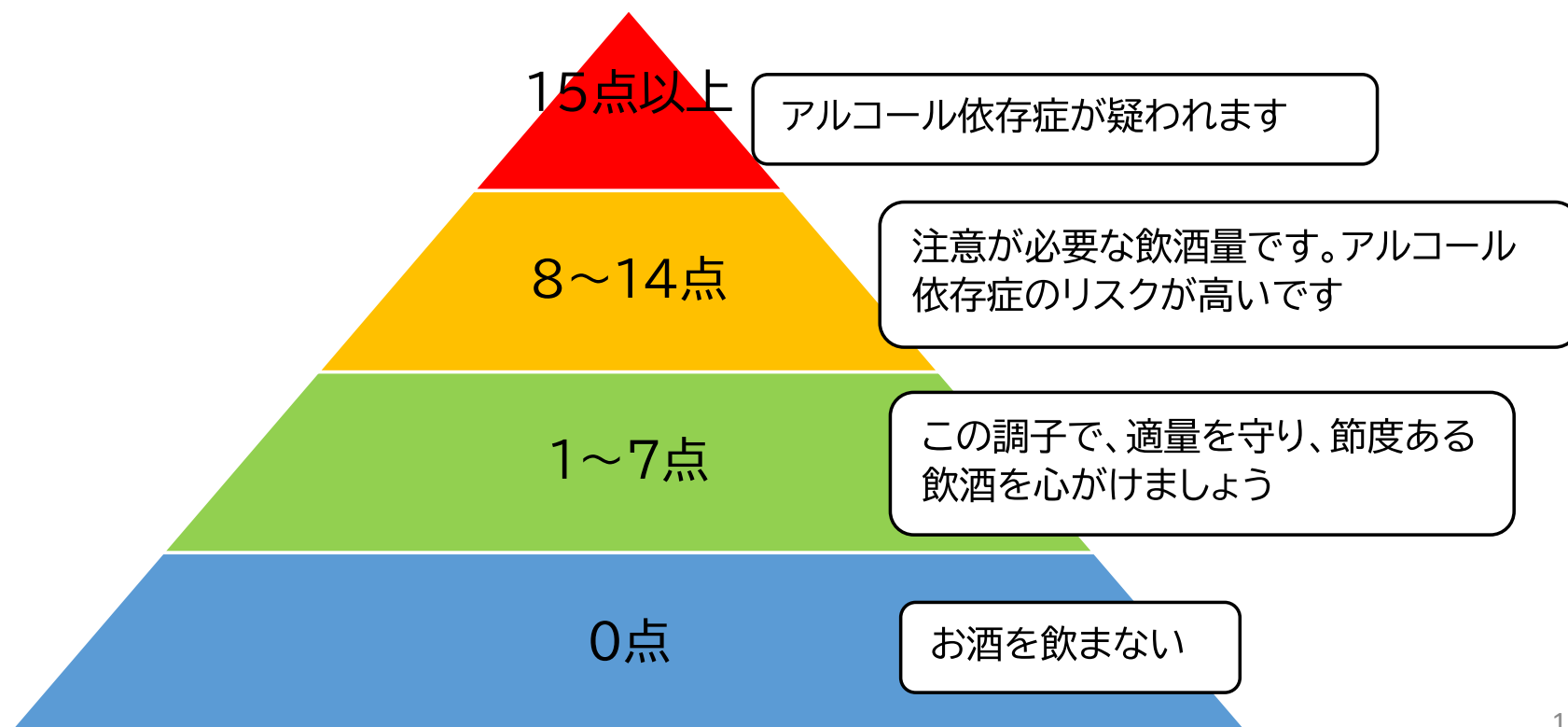
問10: 肉親や親せき、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたことがありますか？

0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年間にあり

合計点

アルコール依存度のチェックはどうでしたか？

AUDITの結果	判定
0～7点	問題飲酒はないと思われる
8～14点	問題飲酒であるが、アルコール依存症まではいたっていない
15～40点	アルコール依存症が疑われる



4. アルコール依存症の治療

【アルコール離脱期の治療】

離脱症状の管理、身体合併症の治療

【アルコールリハビリテーション期の治療】

①アルコールリハビリテーションプログラム

アルコール勉強会、ミーティング、SMARPP、
運動療法、作業療法など

②自助グループの参加

断酒会、AA、MAC、ダルクなど

③薬物療法

- ・抗酒薬（シアナマイド®、ノックビン®）
- ・抗渴望薬（レグテクト®、セリンクロ®）

減酒という選択肢

- 依存症の最も安全な治療目標は断酒です
- 【減酒（節酒）】（当院ホームページより）
まずは量や頻度を減らしたい、という方に

害の軽減（ハームリダクション）

という方法があります

当院では、飲酒したい気持ちを抑える薬（レグテクト®、セリンクロ®）を採用しています。

回復のために

依存症の回復のためには、

「本音を言えるようになること」

「正直な気持ちを話せるようになること」

そのために、人とのつながりが必要です。

外来通院、デイケア、

自助グループ（断酒会、AA）、ダルクなど、

安全なつながりをご紹介します。

5.家族支援について

アルコール依存症は「否認の病」で、自分が病気であることを認めない傾向にあります。

①アルコール家族研修会

日時：毎月第3火曜 13時～15時

会場：三重県立こころの医療センター講堂

内容：疾患や関わり方を学ぶ講義＋家族ミーティング

☆予約不要、気軽にご参加ください♪



②CRAFTプログラム

方法：初回＋4セッション（1回1時間程度、月1回ペース）

費用：無料

☆家族のための個別プログラムです。

家族の負担が減り、本人を受診につなげるコミュニケーションスキルを学びます。

③アルコール看護相談

月～金 10時～16時 病棟看護師が対応

費用：無料

☆困りごと、支援者の相談もお受けします。プライバシーは厳守します。

6. 三重県内のアルコールに関する相談先

【アルコール依存症を含むこころの相談】

三重県こころの健康センター TEL:059-253-7826

毎水曜 13時～16時(祝日・年末年始をのぞく)

保健所(桑名・四日市・鈴鹿・津・松阪・伊勢・伊賀・尾鷲・熊野)

【医療機関】

外来:泊ファミリークリニック など

入院:三重県立こころの医療センター

独立行政法人 国立病院機構 榊原病院

総合心療センターひなが

松阪厚生病院

南勢病院

} 治療拠点機関

} 専門医療機関

自助グループ

同じ問題を抱える者同士が、お互いを尊敬して助け合うグループです。断酒会とアラノンは、ご家族様だけでも相談に乗っていただけます。

・断酒会

日本独自のアルコール依存症の自助グループ

全国各地で断酒例会が行われており、例会には家族も参加できます。

[公益社団法人 三重断酒新生会ホームページ](#)

・AA（アルコールリクス・アノニマス）

アメリカで誕生し、世界各国に広がったアルコール依存症の自助グループ

アノニマスは「無名の・匿名の」と訳され、本名を名乗る必要はありません。

全国各地でミーティングが行われています。

[AA中部北陸セントラルオフィス](#) TEL:052-915-1602

自助グループ

・アラノン

アルコール依存の問題を持つ人の家族と友人の自助グループ
全国各地でミーティングが行われています。
家族自身の回復を目的としています。

全国の情報は

[アラノン家族グループ アラノン・ジャパン ホームページ](#)

TEL:045-642-8777

・三重ダルク (DARC)

アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム・盗癖などのアディクション問題を抱える人たちのためのサポート・コミュニティです。

[三重ダルクホームページ](#)

TEL:059-222-7510

Eメール:miedarc@zc.ztv.ne.jp

アルコール依存症の治療に大切なことは
一人で苦しめないこと
家族だけで抱え込まないこと
まずはご相談ください

三重県立こころの医療センター
TEL 059-235-2125(代表)



三重県立こころの医療センター
アルコールシステム委員会

令和7年1月 第1版