

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.5 2009.7.1

相談室の名称について

ご存知の方も多いかと思いますが、ふるりの丘総合福祉館 1F にあります、カウンセラーの相談室の名称が「ココロ リフレッシュルーム」に決まりました。理事長はじめ本部の皆様が決めていただきました。Vol.4 より通信タイトル下にも入れていきますので、よろしくお願いします！

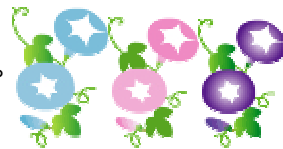


こころの日

社団法人 日本精神科看護技術協会は 1998 年より、7 月 1 日を精神福祉法の施行日(1988 年 7 月 1 日)にちなんで、1998 年より 7 月 1 日を「こころの日」と位置づけ、精神疾患や精神障害者に対して正しい理解を図り、こころの健康の大切さを再認識するための取り組みを行っています。今日は自分自身を振り返り、自分のこころとじっくり向き合ってみてはいかがでしょうか？

§ : アルコール依存症

今日から 7 月ですね。6 月はぐずついて天気がすっきりしないことも多かったように思います。7 月はすっきり晴れて気持ちの良い天気が続くと良いですね。だんだんと暑くなり、ビールがおいしい季節ですが、お酒好きのみなさん、飲みすぎには気をつけましょう！
ということで、今回はアルコール依存症について考えていきたいと思います。



依存とは

嗜癖(しへき)は、ある特定のものを好き好む癖のことですが、癖よりもさらに強くアルコールや他の嗜好性のある物質を服用する習慣にとらわれてしまい、社会生活、職業生活、人間関係などに支障が生じてさえも、自分ではコントロールできなくなる状態を依存(依存症)と言います。依存はその対象物によって 3 つに大きく分けられます。

1. 「物質依存」: アルコールや薬物、食物などの物質を摂取するもの
2. 「行動依存」: ギャンブル、借金、買い物、仕事などの行動に関するもの
3. 「人間関係依存」: 刹那的な恋愛や暴力的な人間関係など人との関係に関するもの



アルコール依存症とは

アルコールは、法律で認められている嗜好品ですが、広い意味では精神作用物質(脳に働いて精神的な活動を変化させる化学物質)の 1 つです。アルコールへの依存は徐々に進行していくので、どこから依存症と診断するか問題となります。日本の診断基準では、飲酒のコントロール喪失(飲酒行動異常)と離脱症状(禁断症状)を認めれば、アルコール依存症と診断します。飲酒のコントロール喪失とは、飲酒の量や時間の制御を失うことで、飲み始めると適量で止められず、昼夜を問わず飲酒し、工作中など飲酒してはいけない時にも飲酒してしまいます。離脱症状とは、アルコールを長期間または大量に使用した後、使用を中止または減量した時に現れる様々な症状をいいます。手のふるえ、発汗、不眠、錯覚、けいれんや意識障害などの症状がみられます。

難しいことを書きましたが、お酒を飲んでいないと体調が悪くなるので、お酒を飲まずにはいられず、飲酒が中心の生活となってしまい、お酒が手放せない毎日になってしまいます。

アルコール依存症になりやすい人

アルコール依存症になりやすいか否かには、体質が関係しています。お酒の飲めない体質の人は、アルコール依存症にはなりにくいです(お酒を飲まないのであればならないですね)。しかし、お酒に強く大量に飲むことのできる体質の人は、大量に飲み続けることもできます。俗に言う「お酒に強い人」が、大量にお酒を飲み続けていると、依存症になる恐れがあります。特に血縁にアルコール依存症者がいる人はより注意が必要になります。



アルコール依存症の問題

アルコール依存症は、従来より指摘されている職場の3Aの1つで、アルコール関連問題の頂点に位置するもので、最も重症な病態であると考えられます。アルコール関連する問題は身体的問題、精神的問題、社会的問題、経済的問題に分かれます。

身体的問題：身体的問題は、肝障害・膵障害・上部消化管障害・中枢神経障害・末梢神経障害・心筋障害など多岐にわたります。

精神的問題：アルコールによる精神症状には、振戦せん妄・アルコール性幻覚症・アルコール性コルサコフ症候群・アルコール性痴呆などがあります。

社会的問題：社会的問題としては、家庭における問題(夫婦関係の不良、別居、離婚、家族への暴力など)、職業上の問題(遅刻、欠勤、生産性の低下、労災、失職など)、

経済的問題：経済的問題(借金など)、刑事問題(飲酒運転事故、暴力事件、など)などがあげられます。

アルコール依存症者は、症状を自覚しにくく、そのため家族が一生懸命かかわればかかわるほど巻き込まれて、苦悩を抱えるケースもみられます。家族だけで抱えようとせず、病院を受診し、専門的な介入を行うことが、本人にとっても、家族や周囲の人間の疲弊を避け、健康を守るためにも重要です。飲酒の量を減らさなければと感じたことはありますか？飲酒を非難されて腹がたったことはありますか？自分の飲酒について罪悪感を感じたことはありますか？気持ちを落ち着かせたり、二日酔いを治すために迎え酒をしたことがありますか？少しでも心当たりがある人は自分の飲酒行動について振り返ってみましょう。また、家族の飲酒行動が「おかしい」と思ったら抱え込まず専門機関(病院や相談室など)へ相談してみましょう。



アルコール依存症の治療

アルコール依存症は適度な飲酒ができなくなる病気です。そのため、一度依存症になってしまえば、二度とお酒を飲むことができなくなります。治療はまずきっぱりとお酒を断つことです。そして症状の治療をします。そのためには短期間の入院治療が有効です。断酒を続けるための補助薬として抗酒剤(アルコールを解毒する酵素の働きを阻害する薬。少量の飲酒でもひどく酔い苦痛を感じる)があります。医学的な治療の次は、心理教育的治療です。本人に病状を説明して病気について理解してもらい、アルコールに頼らない生き方を身につける必要があります。自助グループという、同じ問題を抱える者同士が集まって意見を交換し、互いに援助しあう集まりがあります。その自助グループへ参加したり、家族会へ参加することも効果的です。



アルコール依存症は早期に専門医にかかることが重要です。「適度」な飲酒を心がけ、お酒をいつまでもおいしく飲むためには、きちんと自己責任・自己管理で楽しむことが重要です！