

学習テーマ

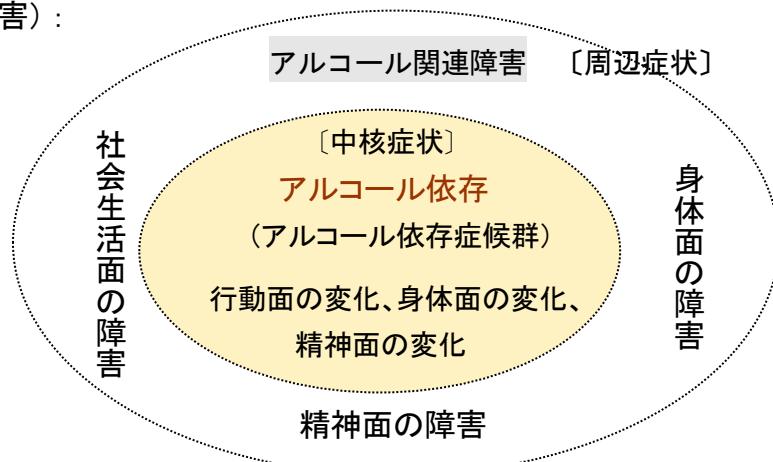
アルコール健康障害（依存症）とは？

1. 生活（飲酒）習慣病としてのアルコール依存症

中毒：外部から有害な物質が生体に侵入し、組織や機能に障害をもたらすこと。例) 鉛中毒。

依存症：ある種の快感や高揚感を伴う特定の行為（飲酒）を繰り返し行なった結果、自ら求めてアルコールを摂取する行動が最優先され、食事、家庭、仕事など他の大切な生活習慣が無視されるようになった状態。この行為による刺激がないと精神的・身体的不快が生じる。

アルコール関連問題（健康障害）：



アルコール依存症の疾病構造（洲脇ら,1997）

アルコール依存の中核症状

- | | |
|-----------|--|
| 1. 行動面の変化 | 飲酒量の変化、社会的容認を越えた飲酒パターン、飲酒行動の単一化、山型飲酒サイクル |
| 2. 精神面の変化 | 飲酒抑制の障害、飲酒への衝動（craving）、飲酒中心の思考 |
| 3. 身体面の変化 | 離脱症状、離脱症状回避のための飲酒、耐性の増大 |

アルコール依存症候群の診断ガイドライン（ICD - 10）

アルコール依存の確定診断は、通常過去1年間のある期間、次の項目のうち3つ以上が存在した場合に下される。

- 1 飲酒したいという強い欲望あるいは強迫感。
- 2 飲酒の開始、終了、あるいは飲酒量に関して、飲酒行動をコントロールすることが困難となる。
- 3 飲酒を中止もしくは減量したときの離脱症状の出現。離脱症状を軽減するか避ける意図でアルコール（もしくは近縁の依存物質）を摂取する。
- 4 はじめは少量で得られていたアルコールの酩酊効果を得るために、摂取量を増やすなければならなくなる（耐性）。
- 5 飲酒のために、それに代わる楽しみや興味を次第に無視するようになり、飲酒せざるをえない時間や、その効果からの回復に要する時間が延長する。
- 6 明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず、依然としてアルコールを摂取する。過度の飲酒による肝障害、ある期間アルコールを大量に飲酒した結果としての抑うつ状態、アルコールに関連した認知障害などの害について本人が気づいているにもかかわらず、飲酒が続く。

2. アルコール依存症の重症度

アルコール・薬物依存症の重症度（5段階）

第0段階：まだアルコール・薬物を使用していないが興味を持っている。

第1段階：アルコール・薬物の使用で気分の変化をおぼえる。

第2段階：アルコール・薬物を使用し気分の変化を求める。

第3段階：アルコール・薬物を使用し気分の変化に夢中になっている。

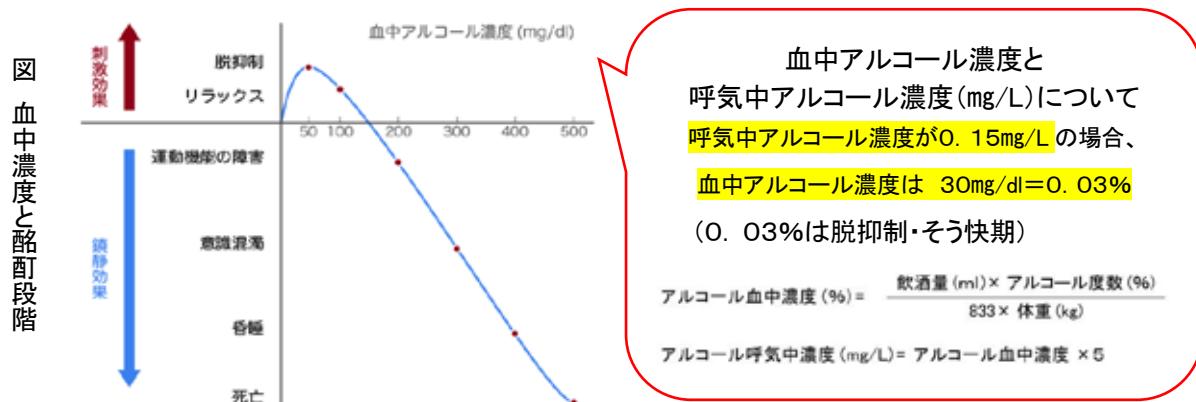
第4段階：アルコール・薬物が切れると正常と感じられない（苦しい）。

* 第2段階からは病院での治療や自助グループの活用が必要となる。

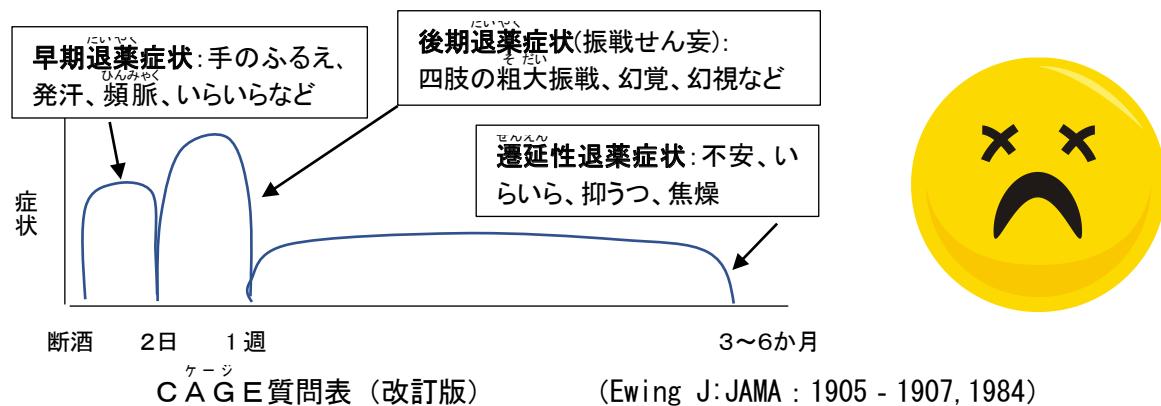
3. 早期発見と予防

急性アルコール中毒

一定量の飲酒のあと、意識水準や知覚、認知、行動の障害が一過性に生じたもの。酩酊時の攻撃性、事故、身体の負傷などをひき起こす。飲酒運転は、呼気濃度が 0.15 mg/L 以上で罰則です。



離脱状態 (F10.3)：飲酒を中止した1～3日目ころから、まったく眠れず、イライラして落ちつけず、全身の振るえ、発汗、ときには発熱などとともに、意識障害が始まる。（下は経過図）



- 自分で「アルコールが過ぎるな」と思うことがありますか？(Cut down).
- 家族あるいは他の人から「少し飲酒を控えた方がいいんじゃないかな」と言われたことがありますか？(Annoyed by criticism).
- 自分で「飲み過ぎ」に罪悪感を感じことがありますか？(Guilty feeling).
- 朝から酒を飲むようなことがありますか？(Eye opener).

CAGE 質問票で2項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性があります。早期に診断を受けて、必要な治療や援助を求めることが大切です。

アルコール使用障害スクリーニングテスト < AUDIT質問票 >

(Alcohol Use Disorders Identification Test)

AUDITは、WHOが問題飲酒者を早期に発見する目的で作成したもので、世界で最もよく使われています。各項目であなたに当てはまるものを1つ選んで○をつけてください。

1. あなたはアルコール含有飲料(お酒)をどのくらいの頻度で飲みますか?

0. 飲まない 1. 1か月に1回以下 2. 1か月に2~4回
3. 週に2~3回 4. 週に4回以上

2. 飲酒するときには(一日あたり)通常どのくらいの量を飲みますか?

「1ドリンク」は純アルコールで10gです。ビール250ml、日本酒0.5合(90ml)、焼酎(25%)50mlが1ドリンクに相当します。例えば、ロング缶(500ml)3本のビールといっしょに25%の焼酎を割らずに100ml飲んだ場合は、合計8ドリンク(日本酒で4合720mlに相当)となります。

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

3. 一度に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?

6ドリンクとは、ビールだとロング缶3本、日本酒だと3合、焼酎(25%)だと300mlに相当します。

0. ない 1. 1か月に1回未満 2. 1か月に1回
3. 週に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日

4. 過去1年間に、飲み始めると止められなかつたことが、どのくらいの頻度でありましたか?

0. ない 1. 1か月に1回未満 2. 1か月に1回
3. 週に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日

5. 過去1年間に、普通だと行なえることを飲酒していただるためにできなかつたことが、どのくらいの頻度でありましたか?

0. ない 1. 1か月に1回未満 2. 1か月に1回
3. 週に1回 4. 每日あるいはほとんど毎日

6. 過去1年間に、深酒のあと体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかつたことが、どのくらいの頻度でありましたか?

0. ない 1. 1か月に1回未満 2. 1か月に1回
3. 週に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日

7. 過去1年間に、飲酒後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か月に1回未満 2. 1か月に1回
3. 週に1回 4. 每日あるいはほとんど毎日

8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかつたことが、どのくらいの頻度でありましたか?

0. ない 1. 1か月に1回未満 2. 1か月に1回
3. 週に1回 4. 每日あるいはほとんど毎日

9. 飲酒した際に、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか?

0. ない 2. あるが、過去1年間にはなし 4. 過去1年間にあり

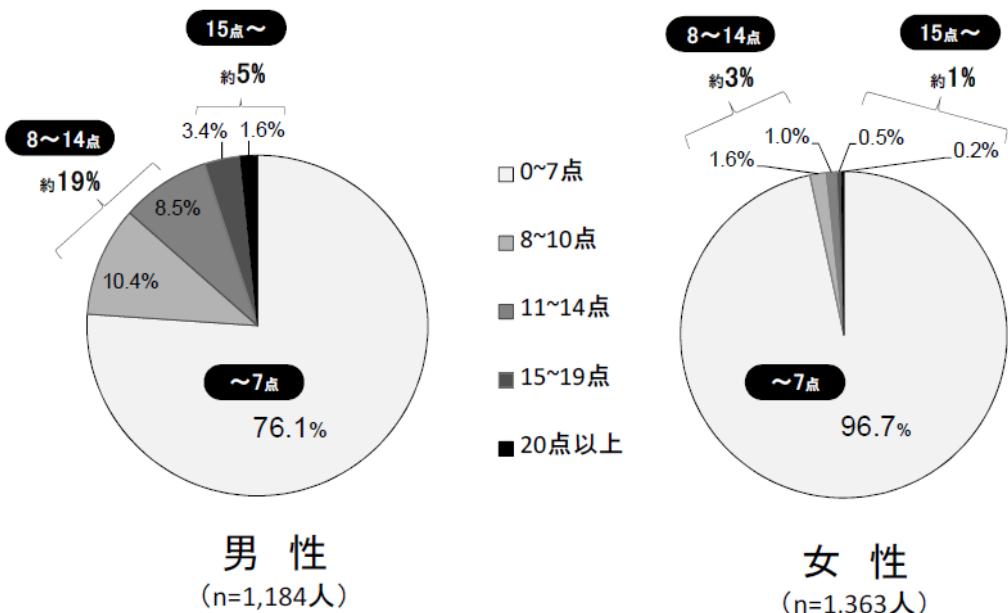
10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか?

0. ない 2. あるが、過去1年間にはなし 4. 過去1年間にあり

判定法:該当する選択肢の数字(得点)を合計し、その結果が8点以上を危険性の高い飲酒群と判定し、15点以上の方はアルコール使用障害(アルコール依存症)が疑われます。

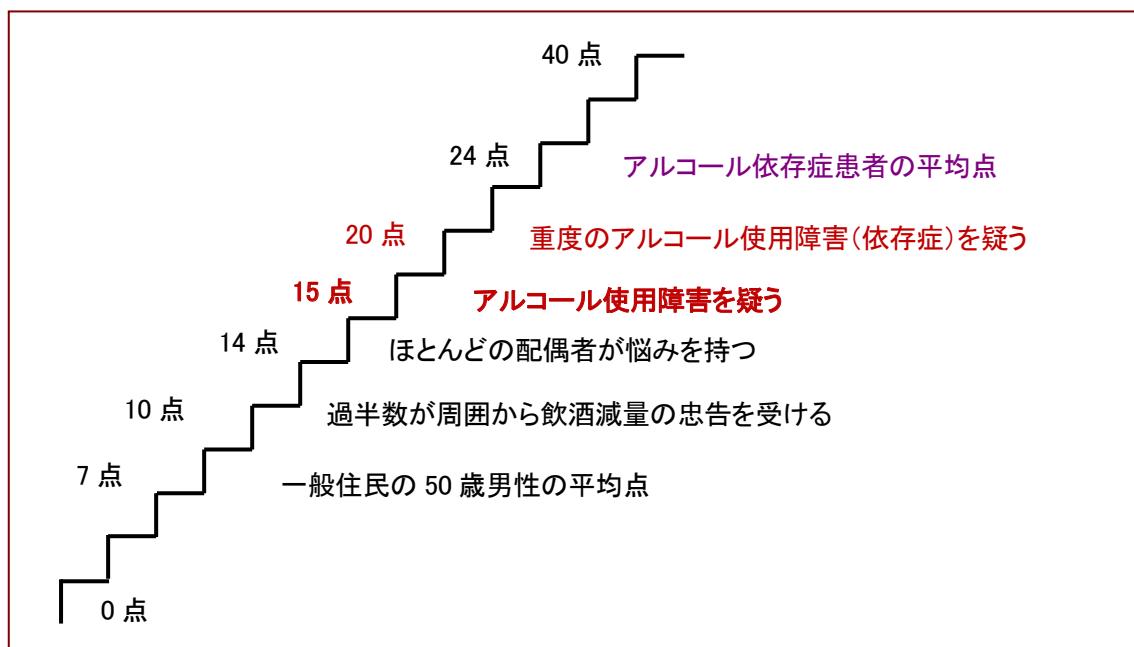
(_____点/40点)

【参考】一般住民におけるAUDITの点数別分布



出典: 成人の飲酒実態調査(2003年) 樋口ら

- 1) **7点以下**の方は、今のところ、あなたのお酒の飲み方に大きな問題はないようです。
- 2) **8~14点**の方は、現在のお酒の飲み方を続けますと、肝臓病や糖尿病などの生活習慣病が起り、今後も同じように飲み続けると現在治療中の病気の回復の妨げになり、社会生活に悪影響が出るおそれがあります。
- 3) **15点以上**の方は、**アルコール使用障害（依存症）**が疑われます。現在のお酒の飲み方を続けますと、お酒が現在治療中の病気の病状を悪化させるおそれがあり、一度は専門医による依存症の評価を受けることが推奨されます。
- 4) **20点以上**の方は、現在のお酒の飲み方ですと、**重度のアルコール使用障害（依存症）**が疑われる飲酒のためにあなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響がさらに進んでいくことが考えられます。



■■■■■ アルコール依存と関連した事柄(1) ■■■■■

○ アルコールによって引き起こされる精神病性障害

アルコール幻覚症：振戦せん妄より頻度は少ないが、飲酒中止時あるいは大量飲酒後に、急に幻覚が現れる。

ウェルニッケ脳症：急にせん妄状態があらわれるとともに、眼球の動きが制限され、運動失調をともなう。ビタミンB₁の欠乏による脳幹部の小出血が原因。

ペラグラ脳症：ニコチン酸の欠乏によって生じ、精神症状、下痢などの消化器症状、皮膚炎が3大徴候としてある。精神症状は、認知症、抑うつ、せん妄、幻覚妄想など多彩であり、離脱せん妄やコルサコフ精神病との鑑別は困難である。ふつう、1~2週間のニコチン酸(ナイアシン)の投与で改善がみられる。

アルコール性嫉妬妄想：配偶者(妻)に見離される不安が背景にあり、配偶者が裏切っているとか浮気しているなどの妄想にいたる場合が多い。

○ 健忘症状群

コルサコフ精神病：アルコール性の多発神経炎、ウェルニッケ脳症などと合併してあらわれ、健忘、時間や場所の失見当識、作話、歩行障害などをしめす。興奮や不眠、幻覚を伴う離脱時の振戦せん妄から移行することが多い。

○ アルコール使用による残遺性感情障害

①依存症の状態になっていると、ほとんど常に深い抑うつ気分をともない、
②^{きしつせい} 二次性うつ病はその状況や心因、器質性の抑うつ状態を総称する。③^{そうしよう} 内因性うつ病に苦しむ人が、長期間の抑うつ気分や不安、焦燥感をしづめるため、朝から飲酒することがある。④^{しようそうかん} 神経症の抑うつ状態、摂食障害、適応障害などの苦痛を和らげるため、酒をもちいる。いずれの場合も自殺がきわめて高率である。

○ アルコール性認知症

知的活動の低下がみられても、長期間の断酒と節度のある生活によって、十分な回復が期待できる。多量飲酒者には脳萎縮を高頻度に認めるが、必ずしも脳萎縮と知的機能低下との関連は明らかではない。

○ 大酒家突然死症候群

食事をとらずに多量の飲酒を続けている中年男性が、高度の脂肪肝と代謝性アシドーシス、低血糖を呈し、ショック状態から急死する場合がある。「飲むなら食べる。食べられなくなったら危ない」。

○ 胃切除後の飲酒問題

アルコールは胃からの吸収が遅く、小腸ですばやく吸収される。空腹時や胃切除を受けた人が飲酒すると、血中アルコール濃度が急に上昇するため、この酩酊効果で、アルコール依存症になりやすい。

アルコール依存と関連した事柄(2)

○ 女性のアルコール関連障害

1) 二次性(反応性)アルコール依存症が主となる

ある状況に対する反応として生じ、不愉快な気分や心理的苦痛を回避するために最初からアルコールを薬物の一つとして用いる。人生の危機をそれなりに乗り切るために飲酒し、結果的に依存症となった人が多い。

2) 性周期との密接な関連がある

生理の前に強い飲酒欲求におそわれたり、更年期^{こうねんき}の不安定な状態から飲酒量が増したりする一方で、妊娠中はほとんど飲酒欲求を覚えないといったように性周期^{せいきゅう}の影響^{えいきょう}が強い。

3) 肝障害の進行が早い

女性ホルモンの影響で男性よりも短い期間で、かつ少量の飲酒で肝臓の機能障害が進行しやすい。

4) 摂食障害(拒食症) がっつい
せっしょくしょうがい きょしょくじょう かしょくじょう がっつい
過食症など)との併存が多い

特に若年の場合に多く、なかにはアルコール問題以外に拒食症・過食症および薬物乱用（認用）を伴うようなケースがみられる。

※乱用(誤用)は依存性薬物を過量に誤って使用することで drug abuse を誤した言葉。

○ 未成年者は、なぜ法律で飲酒を禁止されているのでしょうか？

☆ 脳の発達が不十分になるおそれがある

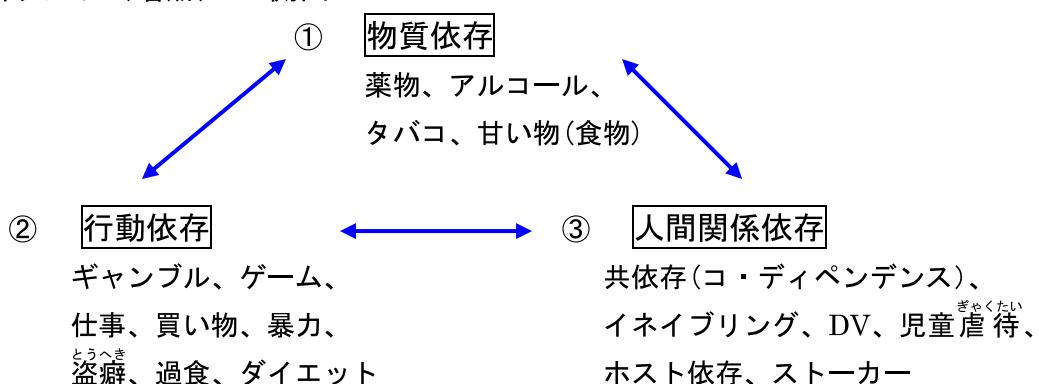
☆ 飲酒量をコントロールできず アルコール依存症になりやすい

☆ 体の成長を遅らせる…子どもの飲酒は、体の成長を妨げ、男性では精子が作られにくくなり、女性では月経不順になりやすい

☆ 学校生活への悪影響 成績の低下 友人との交流への悪影響がある

☆ 学校生活への悪影響、成績の悪化、友人との交流の悪化がひどい
☆ ゲートウェイ・ドラッグ(入門薬)になる…大麻や覚せい剤など違法薬物を
使用する人たちのほとんどは、飲酒や喫煙から始まることが多い

○アディクション(嗜癖)の3側面



<学習の理解を深めるために>

「アルコール健康障害(依存症)とは？」

(?) アルコール依存症とは、いったいどんな病気なのでしょうか？なぜアルコール依存症という診断がついたのでしょうか？

これからアルコールとうまく付き合っていくために、基礎的な知識を身につけていきましょう。

- 1) よく「酒を飲んでも、飲まれるな」と言われますが、これまで酒に飲まれたことはなかったでしょうか。

- 2) 自分の場合、アルコール依存症ではないと思うところがあれば、違うところをあげてみましょう。当てはまる問題があれば、挙げてください。

《用語の解説》

アルコール関連問題 : アルコールは習慣的にたくさん飲んでいる間に、その人の身体や精神面の病気ばかりでなく、家庭、社会的信用や職場などさまざまなおこころで問題を生じてきます。このことは学習テーマの「回復のための社会資源」に詳しく載せてあります。

離脱症状 : 摂取した薬物が身体から分解され排出されて体内から減少していくときに起こる、手の振えやイライラ感をはじめとした不快な精神・身体症状。

耐性 : 薬物を使用しているうちに以前の使用量では目的の効果が得られなくなる慣れのこと。

アルコール有害使用 : アルコールによる身体的または精神的健康被害が起きている状態を指す(ICD-10)。アルコール性臓器障害がある人はこの診断が当てはまる。

連續飲酒発作(山型飲酒サイクル) : 依存が進行した大量飲酒者は、飲み始めると適當な量でやめることができない。連續飲酒に入ると、泥酔→入眠→覚醒→飲酒→泥酔を2~10日間くらい続けて繰り返す。その結果、水を飲んでも嘔吐するようになり飲酒を断念する。しばらく酒をやめていて、また飲酒を再開する。