

<学習の理解を深めるために>

「アルコール依存症のメカニズム」

☺ 分かってはいるけど、止められない。飲酒によって、あなたの身体は飲み始める前とは変化しています。「ちょっと一杯のつもり…」が引き起こす困難を再び繰り返すことのないように、どのような注意が必要でしょうか？

- 1) あなたは、上手にトラブルがなく節酒できた期間はどれくらいありましたか？また、今まで節酒しようとして、ほとんど食事をせず続け飲みになったことは何回くらいありましたか？

- 2) あなたは、どのような時に飲酒欲求が高まり、アルコールが我慢できないほど欲しくなりますか？

«用語の解説»

節酒：抑制喪失飲酒にあった人が、アルコールをコントロールして飲むことをいう。放っておくと飲酒がコントロールできないので、自分の意志で飲酒量を制御する必要がある。放っておいても問題が起こらない「低リスク飲酒 Low risk drinking」とは異なる。依存症治療初期に減酒指導を提案することがある。

依存性：酔いが快い体験であると、もう一度それを体験したくなり、欲求のためこころや身体が反応すること。心のとらわれ。

渴望と薬物探索行動：精神依存のためたえず万能感や安心を求めて依存物質を欲しくなり（渴望）、その薬物を探し求めずにはいられなくなる。

欲求：何かしたい（ほしい）と日夜それを求める事。喉の渴き・食欲・体温調節欲求といった生物学的で短期的なものから、他者に誉められること・愛されること・子どもの養育など、より高次で社会的・長期的なものまで含まれる。

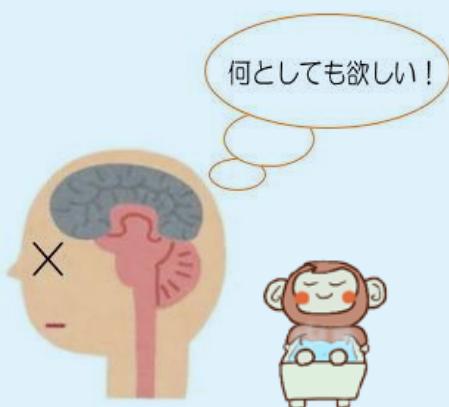
麻薬(narcotics)：モルヒネ、ヘロイン、コデインなど、ケシの実から抽出されるアルカロイド（天然由来の有機化合物で、植物毒、麻薬性鎮痛剤の原料となる）のこと。昏迷・昏睡を引き起こす抑制薬であり、酩酊・多幸感をもたらす一方、強力な依存性がある。法律で違法と指定されている薬物の意味もある。

治療支援関係者向け ワンポイント・ガイド



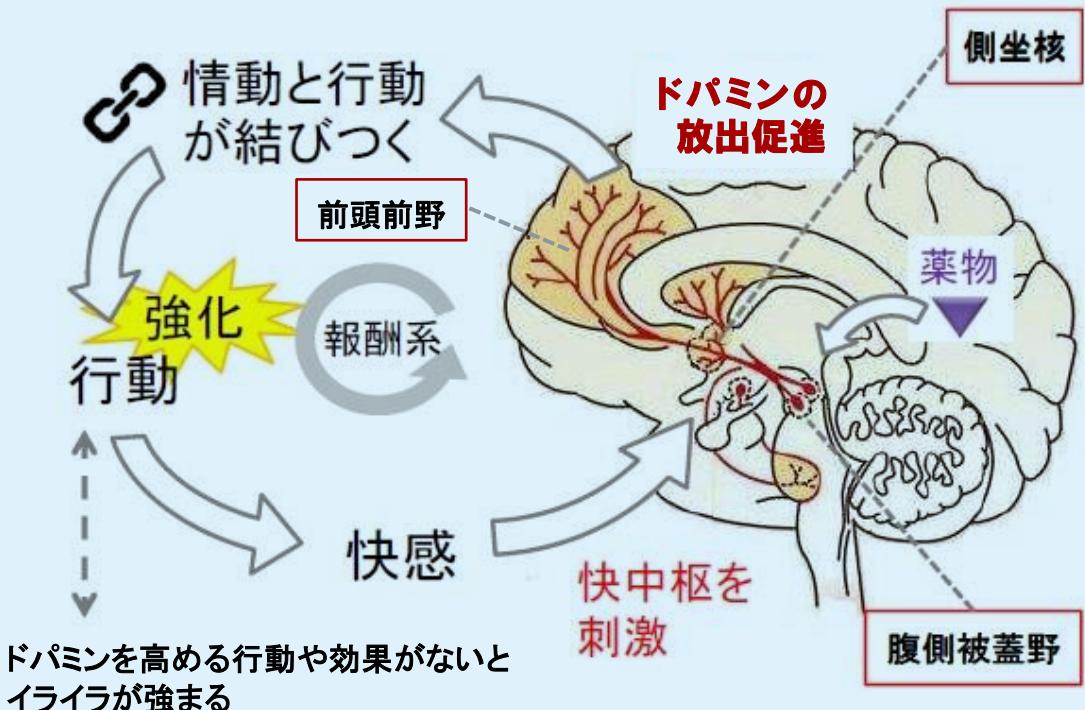
脳内報酬系(brain reward systems)は、食行動や性行動をはじめ勉強やスポーツなどでの成功時や達成時の快感に関与する。この経路では、ふくそくひがいやゆうはつ腹側被蓋野そくざかくから側坐核および前頭前野へのドパミン放出を誘発して報酬系を活性化させ、快感や高揚感をもたらす。依存性物質の多くが、直接ないし間接的にこの中脳辺縁ドパミン作動性神経系(A10神経系)を刺激し、快感を生じさせる。条件付けられると薬物を見る・聞くという刺激だけで脳内のドパミンが増加する。

【渴望】



アルコールの直接の作用は中枢神経に対する抑制作用であり、特にGABA神経を抑制する働きにより、間接的に快感の中枢である側坐核のドパミン濃度を増やす。習慣的に多量の飲酒を続けていると、ドパミンの上昇を引き起こすのが薬物自体から条件刺激に移行し、同時に薬物への反応性は減弱する。

また、薬物の効果が消失(離脱)するとき、憂うつ感や罪悪感などの否定的な気分が大きくなる。この不快な情動を取り除くために物質使用の欲求(陰性渴望)とその頻度が増すことになり、強迫的な物質使用行動(連続飲酒)が出現する。



学習テーマ

アルコール健康障害(依存症)の治療と回復について

1. こうつうせいり 交通整理

飲まないでいるシラフの状態ができても、長い間に身につけてしまった考え方や生活習慣を変えていくことは難しい。依存症が進行している間にできた問題を振り返り、不都合で不適切な考え方を整理しておく。

① **優先順位の混乱**: 借金の催促、家賃の取り立て、夫婦関係の修復、就職問題、子どもの非行、事故の後始末など種々雑多な問題がある。表面的な問題の解決だけに取組んでも本当の意味での解決にはつながらない。解決には適切な優先順位がある。

② **高すぎる要求水準**: 酒をやめはじめたアルコール依存症者の多くは、猛烈な勢いで今までの遅れを取り戻そうとする。気ばかり焦って、再飲酒につながりやすい。まだ体力や判断力は本物ではないことに気をつける。

←あせらず、あわてず、あきらめず（背伸びせず）。達成可能な目標をさがして着実に。

表 断酒者の心理状態 (Zimberg,S.によるものを改変)

第1段階 (数か月)	「私は飲むことはできない」(外的コントロールを必要とする)
第2段階 (半年～3年)	「私は飲みたくない」(コントロールの内在化)
第3段階 (3～5年)	「私は飲む必要がない」(葛藤の解決)

* 3年間、何としても酒を飲まない、その後は飲まないでいい。つらいのは最初の2～3年。

2. 治療過程とアルコール・アディクション治療プログラム (ARP)

アルコールをはじめとする依存症者の治療は、2～3か月間の解毒とあわせた教育期間を設定し、積極的に断薬の動機づけと各種リハビリテーションの活動にあてます。

(1) **導入期**：依存状態から脱したいことを確認する。自分自身が依存症から回復したいと思う気持ち（動機づけ）が大切。家族内危機への対応と家族心理教育。

(2) **脱(習)慣期**：

① **前期(離脱期)**：薬物の強迫的、連続的使用を終結すると、種々の離脱症状が現われる。離脱症状の管理をするときに、アルコール依存症に関連した身体合併症の治療を並行して行なう。

② **後期(渴望期)**：離脱症状が消褪すると、強い薬物への渴望が起こる。不安感、イライラ感を伴ない不平・不満が多くなる。また、落ち着きを欠き、短気で怒りっぽくなる。

→(個人、集団)精神療法、運動療法、作業療法。生活リズムの改善、体力の回復をはかる。

(3) **断酒継続期(リハビリテーション)**：アルコールや依存性薬物のない生活習慣の確立。何が理由で飲酒していたのかを探る（自己治療仮説）。

ささいな葛藤、抑うつ、不安感、心気状態などがアルコール・薬物の再摂取につながりやすい。まわりが暗くて明かりの見えないトンネル現象と、時々みられるスリップしたときの対応が必要。

3. 自助グループへの参加

自分を一人の「アルコールに対して無力で生きていくことがどうにもならなくなった」アルコール依存症者と認める。同じ問題に悩むもう一人のアルコール依存症者との出会いを大切にする。

自助グループでは、運営上の役割分担は別にして、相互に平等である。決められた時間と場所で開かれる集会(ミーティング)の中で、自分の体験を話し、他の人の体験を聞く。

大事なことは、「足を使う」。次第に「耳ができる」と。←ふだん見えない自分、考えたくない自分が、他人の姿を借りてハッキリと見えてくる。

* 「自分は酒を飲めない・飲むのをやめた」と断酒の宣言をする。



4. 人間関係の回復

何年か断酒が継続し、自助グループに出ながら立ち直った人をみると、生きている世界、ものの考え方、他人に対する接し方、全てが別人のようである。

☆飲んでいたときの考え方：仕事や飲酒が中心であり、極端で非現実的な考え方で対処していた

- | | |
|--|---------------|
| ① 一度思い立ったら、もう後戻りできずただ無我夢中。 | ←短気で猪突猛進する熱中家 |
| ② 物事は白と黒だけ、灰色で我慢しなければならないと不安で落ち着かなくなる。 | ←白黒思考 |
| ③ 完全主義、原則至上主義できわめて高い理想をかけている。 | ←達成感のない完璧家 |
| ④ 頑固で融通がきかない反面、強い者にはいたって弱い権威主義的傾向。 | ←片意地と一徹 |
| ⑤ 人に対して気を回し、自己卑下的、何か事があると他罰的になる。 | ←孤立感と対人恐怖 |

依存が進行すると、他人と接するのが苦手となり、「対人恐怖」のような日常生活を送る。他人と長い期間にわたってのほどほどの付き合いができる。悪い面がみえてくると、もう受け入れられなくなつて、逃げ出す。←人間関係や物事には、良い面と悪い面の両面があることを受け入れる

悲哀のプロセス(喪の作業)：

- | |
|---------------------|
| ショック → 抵抗（否認、怒り、取引） |
| → 抑うつ、悲哀感 |
| → 自立（積極的受容） |

☆回復に取り組んでいるときの考え方：“ほどよさ”と魂(思いやり、人間性)の成長

- | | |
|---------------------------------------|---------|
| ① あるがままの自分を認め、許すという「自己肯定感」が育ってくる。 | ←健康な自己愛 |
| ② 自分の生活に自信が生まれ、余裕と落ち着きを得られるようになる。 | ←ゆとりと平安 |
| ③ 他人の親切や声かけを素直に受け入れられるようになる。 | ←共感と率直さ |
| ④ “今日一日”的生活を送り、手近な目標を設定することができる。 | ←建設的な行動 |
| ⑤ 与えられた愛情が、貴重なものであると感じ、深い感謝のこころが生まれる。 | ←愛と感謝 |

* 飲んで作ってきた人間関係を自らくずし、やがて、修復された新しい人間関係ができる。

家族との関係修復：

配偶者や親による「過干渉、非難、排除、無視」など嫌な感情に包まれた態度から余計に飲酒することになっていたかもしれない。

お互いが、自分が優位に立ち、相手を思うとおりにさせようとする縄引きをやめ、自分を大切にする（自律）。

これまでの悪循環を断ち、「自分に正直になる」ことから、「今日いちにち」あるいは「一日断酒」の生活がはじまる。

