



## 家族のアルコール問題で 困っていませんか？



- 酔った本人の失敗や失態の後始末(尻ぬぐい)に追われている…。
- 本人のことを知られたらと思うと…  
困っていることを話したり、助けを求めることができない。
- 親戚から「もっときちんと世話をしていれば…」と責められたり、  
さまざまな指摘や助言に混乱してしまう。
- なんとか飲む量を減らしてもらおうと、説教や監視をしたり、  
機嫌をとろうとしてもうまくいかない。
- 何度「飲まない」と約束しても破るため、  
そのたびに傷つき、相手のことが信じられなくなっている。
- 怒り、恨み、今後への不安、後悔などがつのり心身共に疲れ切ってしまっている。
- 子どもたちも傷つき悩んでいるようだが、子どものことまで考えられない。

**「自分の意志では止められない」  
…それがアルコール依存症の特徴です**



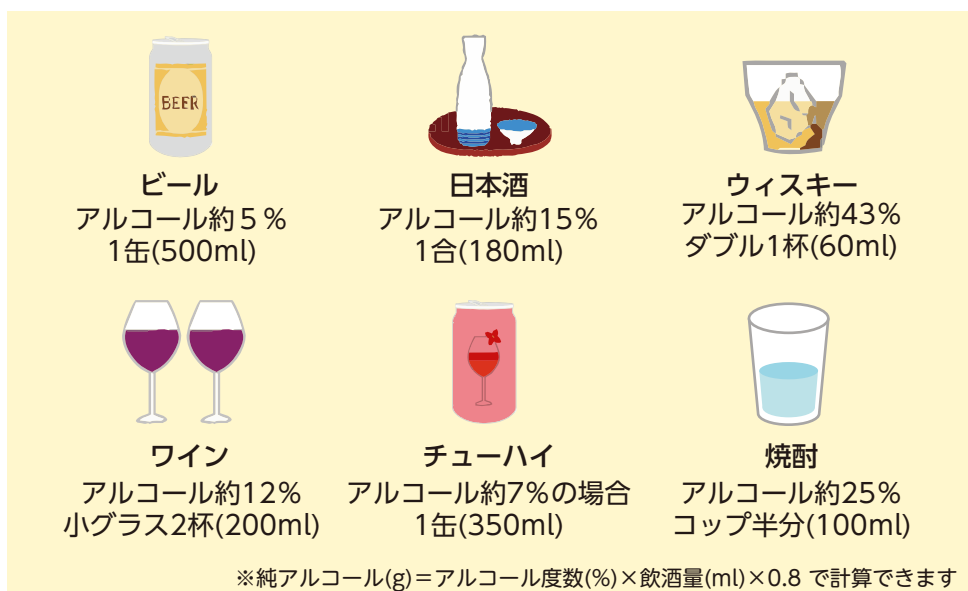


あなたやあなたの家族のお酒の飲み方…  
今のままで大丈夫ですか？

●○○○ 節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコール20g (厚生労働省「健康日本21」)

一日平均20g、この数値は、日本人や欧米人を対象にした大規模な疫学調査から、アルコール消費量と総死亡率の関係を検討し、それを根拠に割り出されたものです。

一般に女性はアルコール分解速度が遅いことから男性に比べ臓器障害を起こしやすいため、男性の1/2～2/3程度の量が適当です。



●●○○ 1日平均純アルコール40g以上の飲酒は、  
生活習慣病のリスクを高めます。

生活習慣病とは、その名の通り「日頃の生活習慣の積み重ねで起きる病気」です。「百薬の長」と言われるアルコールですが、飲み過ぎれば非常に多くの病気を引き起こします。

ストレス解消の手段として飲酒する人は多いと思いますが、飲みすぎると睡眠の質を悪くしたり、うつ病をもたらしたりと、心にも悪影響を及ぼします。1日平均純アルコール60gを超えると、自殺のリスクが2倍以上になることも、研究で明らかになっています。

**口・のど**  
味覚障害、咽頭がん  
喉頭がん、舌がん  
睡眠時無呼吸症候群

**心臓**  
高血圧、心不全、動悸  
心筋梗塞

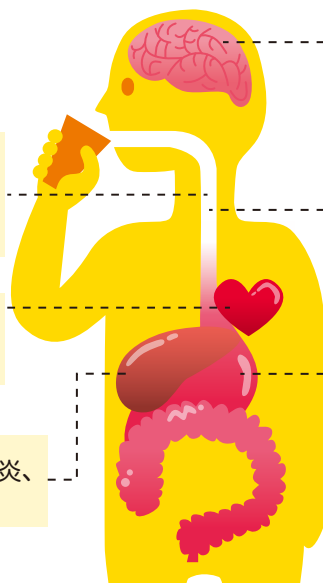
**肝臓**  
脂肪肝、アルコール性肝炎、  
肝硬変、肝がん

**脳**  
脳の萎縮、脳出血  
アルコール依存症  
うつ病、物忘れ

**食道**  
食道がん、食道炎  
食道静脈瘤、  
マロリーワイス症候群、  
逆流性食道炎

**胃・腸**  
胃炎、胃潰瘍、胃がん  
十二指腸潰瘍

**その他**  
すい炎、末梢神経炎、  
痛風、糖尿病



**Q** アルコールが心臓病や脳梗塞を予防すると聞いたことがありますが？

虚血性心疾患や脳梗塞については、少量のアルコールによって予防効果があることが示されています。しかし、このような効果がみられるのは一部の病気についてだけで、また、これらの病気についても適量を超えればかえって病気のリスクを高めてしまいます。

## ② ご本人の飲酒についてチェックしてみましょう ～なるべくご本人にチェックしてもらいましょう～



オーデット

AUDIT(アルコールスクリーニングテスト) あなたの点数を記入してみましよう ▶

点数

1	あなたはアルコール含有飲料(お酒)をどれくらいの頻度で飲みますか? 飲まない…0 月1回以下…1 月2～4回…2 週2～3回…3 週4回以上…4	
2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか? (1ドリンク=純アルコール10g)～左のページの量が2ドリンクです 1～2ドリンク…0 3～4ドリンク…1 5～6ドリンク…2 7～9ドリンク…3 10ドリンク以上…4	
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? ない…0 月1回未満…1 月1回…2 週1回…3 毎日あるいはほとんど毎日…4	
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか? ない…0 月1回未満…1 月1回…2 週1回…3 毎日あるいはほとんど毎日…4	
5	過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかった事が、 どれくらいの頻度でありましたか? ない…0 月1回未満…1 月1回…2 週1回…3 毎日あるいはほとんど毎日…4	
6	過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝、迎え酒をしなければならなかったことが、 どのくらいの頻度でありましたか? ない…0 月1回未満…1 月1回…2 週1回…3 毎日あるいはほとんど毎日…4	
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、どれくらいの頻度でありましたか? ない…0 月1回未満…1 月1回…2 週1回…3 毎日あるいはほとんど毎日…4	
8	過去1年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出せなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか? ない…0 月1回未満…1 月1回…2 週1回…3 毎日あるいはほとんど毎日…4	
9	あなたの飲酒のために、あなた自身や他の誰かがケガをしたことがありますか? ない…0 あるが、過去1年にはない…2 過去1年にある…4	
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? ない…0 あるが、過去1年にはない…2 過去1年にある…4	

0～7点の方

危険の少ない飲酒です。今のまま上手にお酒と付き合ってください。

合計

点

8～15点の方

危険の高い飲酒です。お酒による問題が出始めています。  
節酒に努めましょう。

16～40点の方

アルコール依存症の疑いがあります。専門機関に相談しましょう。



### Q 仕事をしているから、まだ依存症ではない?

アルコール依存症になっていても初めの内は、仕事だけは頑張ろうとします。  
仕事ができなくなる頃は、すでに依存症がかなり進行した段階なのです。

### Q 酔って暴れたりしなければアルコール依存症じゃない?

アルコール依存症の人が、酔って暴れるということはありません。しかし、そうでないタイプ、つまり静かに  
飲んで依存症に陥っていくタイプの人の方が多いのです。

### Q 女性もアルコール依存症になりますか?

アルコール依存症は年齢や性別に関係なく発症します。最近では、20代の若者や、さまざまな年代の女  
性、そして退職後の高齢者にも依存症が増えています。

# 2 依存症を理解する

## ● アルコール依存症は病気です。意志の弱さとは関係ありません。

「意志の力では飲酒がコントロールできなくなる=コントロール障害」こそが、この病気の本質です。意志が弱いからアルコールに負ける・・・依存症にまつわって、一番よくある誤解です。あくまで病気であり、意志の強さや性格とは関係ありません。



## ● 原因はアルコールです。 飲酒をしていれば、誰もが依存症になる可能性があります。

アルコールは、麻薬、覚せい剤、タバコ、睡眠薬などと同じく、依存性のある薬物の一種なのです。飲酒をしている人は、アルコール依存症になるリスクを負っています。飲酒を続けていくうちに、依存症の回路がゆっくりと脳の中で作られていきます。依存が作られている途中では自分では気付きませんが、だんだんと飲酒によって問題が出てくるようになり、気づいた時には飲酒をコントロールできなくなっています。



### アルコール依存症の進行プロセス

#### 習慣飲酒

習慣的な飲酒によって、同量のお酒では酔えなくなり、徐々に酒量が増加します。

#### 依存症初期

ほとんど毎日お酒を飲む。お酒がないと物足りない、飲みたいという欲求を感じるようになります(精神依存)。

#### 依存症の進展

お酒がきれることで不眠・発汗・手の震え・不安・イライラ・微熱・悪寒など身体症状(離脱症状)が出る身体依存が出現します。お酒が原因の問題(病気やケガ、仕事の遅刻・欠勤・ミス、飲酒運転など)が起き始め、家族や職場との関係が悪化していきます。

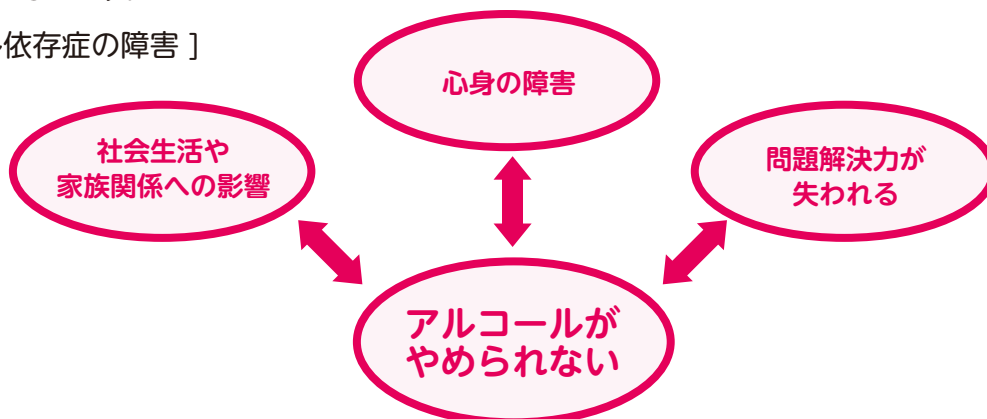
#### 依存症末期

依存症末期になると、食事をほとんど取らず連続飲酒発作、離脱症状による幻覚、身体疾患の悪化により仕事や日常生活が困難になる、家族や仕事、社会的信用を失い、最後は死に至ります。

## ● 飲酒以外にも問題が出てきます。 「アルコールをやめる」だけでは治りません。

アルコールによって体に障害が出てくるほか、社会生活や家族関係にも影響がでてきます。また、アルコールに逃げることで、さまざまな問題に向き合って解決する力が失われてしまいます。こうしたことが、アルコール依存症からの回復を難しくしているのです。

[アルコール依存症の障害]



# 3 依存症からの回復



アルコール依存症からの回復には治療が必要です。「自分の意志では止められない」からこそ治療や助けが必要なのです。

## ① まずはアルコール依存症に気づくこと

「自分の意志や他人からの叱責では治らない」…このことに気づくことが治療の第一歩です。

## ② 医療機関でできること

専門的な医療機関を受診し、きちんとした診断、治療を受け、断酒のための正しい方法を相談することが断酒成功への近道になります。飲酒を続けていた人が急に飲酒をやめると、危険な離脱症状が出る場合もありますので、そうした体の症状を管理することも必要になります。

医療機関でできること／③④⑤はアルコール依存症の治療プログラムがある医療機関への受診が必要です

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| ① 離脱症状をやわらげる             | ④ 断酒を軌道に乗せ、家族関係や生活を立て直すためのサポート |
| ② 肝臓病などの関連疾患の検査や治療       | ⑤ 体験を分かち合うグループワーク              |
| ③ 依存症という病気について知るためのプログラム |                                |

## ③ 断酒か？節酒か？

依存症のごく初期の場合には、適切な指導によって節酒を試みることもできます。しかし、多くの場合、アルコール依存症からの回復のためには節酒では難しく、「断酒＝お酒を一滴も飲まないこと」が必要となります。

## ④ 回復のために

断酒を続けつつ、健康な社会生活を取り戻していくことが必要です。現在のところ、薬だけで飲酒したい気持ちを抑えることはできません。回復に取り組む多くの人たちが、自助グループに通うことでお互いの気持ちを支えあい、心身の健康や周囲との関係を取り戻しています。



## 自助グループについて

自助グループに参加することには、①仲間の力を借りるということと、②回復を目指す者として認め、本人と周囲がそれぞれの役割を果たす、という意義があります。

**断酒会** <http://www.dansyu-renmei.or.jp/>

アルコール依存症の本人や家族が集まり、お互いの体験を語り合うグループです。福島県では、県内8地区に支部があります。例会には誰でも参加でき、夫婦同伴などもできます。

**AA(アルコホーリクス・アノニマス)** <http://www.aa-japan.org/>

主としてアルコール依存症の本人を対象としたグループです。「酒をやめたい」「飲まないで生きたい」と考える方が名前や身分を明かさずに開くミーティングです。ステップといって回復のステップに沿って語り合う方法をとるグループもあります。

**アラノン** <http://www.al-anon.or.jp/>

アルコール依存症の方の家族と友人が、お互いの共通の問題を解決していく自助グループです。身近な人のアルコールの問題で苦しんでいる人、あるいは以前に苦しみ、今もその影響を感じている人が集まります。



# 家族はどうしたらいいでしょう？



## まずはじめに、相談しましょう

- ✓ アルコール依存症は病気の一つです。自分の意志だけで治そうとしてはいけません。
- ✓ 家族が「やめさせよう」としても依存症は治りません。逆に家族関係がこじれてしまいます。
- ✓ 専門機関に相談しましょう。家族だけで解決しようと頑張るとかえって問題は長びきます。



## 相談したら、次に取り組むこと

- ✓ 家族自身の時間を取り戻す場を持ちましょう。家族の自助グループに通うこともよいでしょう。家族が世話を焼きすぎないことが治療の一つです。そのため家族自身の生活の充実を図ります。
- ✓ 本人への対応の仕方を学びましょう。専門機関での家族教室や個別の相談を受けましょう。
  - ・受診の勧め方。タイミング。
  - ・本人がおこした問題には、家族が尻拭いせず、本人に後始末をさせる。
  - ・飲酒してしまったときの対応。
  - ・暴言や暴力への対応。
  - ・その他

**アルコール依存症は慢性の病気です  
しかし適切に対処することでよくなる病気です**



## 家族が相談できる場所は…??

地域の保健所や精神保健福祉センターで相談できます。お気軽にご相談ください。  
医療機関や自助グループについてもお問い合わせください。

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 精神保健福祉センター ☎(024) 535-3556<br/>〒960-8012 福島市御山町8-30</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 南会津保健福祉事務所 ☎(0241) 63-0305<br/>〒967-0004 南会津郡南会津町田島字<br/>天道沢甲2542-2</li> </ul>     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 県北保健福祉事務所 ☎(024) 534-4300<br/>〒960-8012 福島市御山町8-30</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 相双保健福祉事務所 ☎(0244) 26-1132<br/>〒975-0031 南相馬市原町区錦町1-30</li> </ul>                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 県中保健福祉事務所 ☎(0248) 75-7811<br/>〒962-0834 須賀川市旭町153-1</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 郡山市保健所 ☎(024) 924-2163<br/>〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1</li> </ul>                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 県南保健福祉事務所 ☎(0248) 22-5649<br/>〒961-0074 白河市郭内127</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ いわき市保健所 ☎(0246) 27-8557<br/>〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田191<br/>総合保健福祉センター2階</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 会津保健福祉事務所 ☎(0242) 29-5275<br/>〒965-0873 会津若松市追手町7-40</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 心の健康相談ダイヤル ☎ 0570-064-556</li> </ul>   |