

# アルコール依存症

アルコールを長期間に渡って飲み続けることで、飲酒のコントロールができなくなる病気です。震えや幻覚等の禁断症状(離脱症状)を抑えるためにアルコールを求める身体的依存と、飲酒できないことに不安を覚えて飲酒したくなる精神的依存が生じます。

また、依存状態が続くと、精神的な症状、仕事や人間関係のトラブルなど社会的な問題のほか、肝臓など身体的にも深刻な悪影響を及ぼします。



## お酒は適度な量で

厚生労働省が推奨する「節度ある適度な飲酒」は、1日平均の純粋なアルコール量で約20g程度(日本酒1合)とされています。

日本酒1合と同程度のお酒の量

種類	アルコール濃度	量
ビール	5%	500ml
チューハイ	7%	350ml
焼酎	25%	100ml
ワイン	12%	200ml
ウイスキー	43%	60ml

※アルコール濃度は品種により異なりますが、上表のアルコール濃度想定で計算しています。

やってみよう

## あなたのアルコール依存症チェック



- Q1** 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか。
- Q2** 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったことがありますか。
- Q3** 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか。
- Q4** 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがありますか。

2項目以上当てはまる場合はアルコール依存症の疑いがあります。

# 「やめたくてもやめられない」 それって依存症かも

依存症とは、特定の「物」「行動」「過程」に対し、日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、「やめたくてもやめられない」状態になることです。性格や意志の強弱の問題ではなく、「こころの病気」の一種で、代表的なものにアルコール依存症・薬物依存症・ギャンブル等依存症などがあります。

依存症は、誰でもなってしまう可能性があり、一度依存症になると自分でコントロールすることは困難です。しかし、依存症から回復することはできます。

依存症患者本人のみの力では難しいですが、医療機関で治療を受け、いろんな人の助けを受けながらやめ続けることで、その依存対象に頼らない生き方をしていくことが可能です。本人や家族だけで抱え込まず、早めにご相談ください。

今月は、四條畷保健所と共同で、依存症とそれに関連する自助グループを紹介します。

相談先・四條畷保健所精神チーム ☎878-1021

