

アルコール依存症とは？

《どうして「アルコール中毒」と呼ばないか》

アルコールに起因するこの病気に対する研究も大いに進歩してきました。その結果、この病気の中心は、心と体のアルコールへの依存（とらわれ）であることがわかってきました。酔いによる急性中毒、くりかえしアルコールで体を傷つけることによる慢性中毒も重大な側面ですか、中心は心と体の依存なのです。

そのため、この病気を「アルコール中毒」と呼ぶのは適当ではないとなり、国際的にも「アルコール中毒」と呼ぶのを廃止して、「アルコール依存症」に統一するようになりました。

また「アル中」という呼び方には侮蔑の意味がこめられることが多く、アルコール依存症イコール「社会的廃人」であるという偏見から、この病気の本態を見失ってしまうことも多いです。そういう意味でも正しくこの病気を理解することがこの病気からの回復の第一歩だと言えるでしょう。

《アルコール依存症の4つの側面》

この病気は症状も経過も個人差が大きいと言えます。この個人差が病気の理解を遅らせる一因となっています。

しかし、共通して言えるのは、飲み続けると、病気は確実に進行して、以下の述べる4つの側面を次々と示すようになり、苦しい生の果てにたどり着く終着駅は悲惨な死であるということです。

1. 心の依存（とらわれ）～飲酒行動の異常

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ます。快い体験の中身は個人差があり、「酒の味」「その場の心地よい雰囲気」「つきあいがスムーズに行く」「社会的に認められた気分」「不安や緊張がとれる気分」「心のむなしさ、さびしさ、腹立ち、憂うつ感、自責感が消える気分」などなどです。

一方で、酔いは二日酔いの苦しさや、酔っぱらっての迷惑行為、ブラックアウト（酔っている間の出来事を思い出せない）の不安などの不快な体験も起こします。

この不快体験が快体験におぼれるのを制御してくれますが、飲酒機会の多い職業であったり、不安や緊張の強い環境であったり、不安や緊張をうまく処理

する方法を身につけていない人の場合には、酔いの体験をどんどん求めていくようになります。

そのうちに、嫌なことがあると、それを避けるために酔いの快体験を求めるように、また、酔いの快体験を中心に生活が展開されるようになってきます。

そして、飲んでではない時、場所、場面であるとわかっていながら、酔いの誘惑に負けて飲んでしまうようになります。

要するに、飲みたい欲求のコントロールが難しくなってくるのです。

あなたが飲み始めた当時には、飲んでではない時には飲まないでいることができた記憶があると思います。しかし、今では、あなたは飲みたい欲求を抑えるのに苦労するようになり、時々抑えきれずに飲酒行動に走ってしまうことがあるはずです。

これを**アルコールへの心の依存**と言います。また、**飲酒欲求の制御障害**とも言います。

これ以外の3つの側面がなくても、心の依存だけでも、立派なアルコール依存症と診断されます。

心の依存には、いろんな程度があります。晩酌のみであったのが、家に帰るのが待ちきれずに飲む。休日には朝から飲んでしまう。そのうちに、仕事のある日にも朝から飲んでしまう。医者から酒を禁じられても飲んでしまう。自分から断酒を誓っても飲んでしまう。飲み方が一気に2～3杯飲んでしまう。飲む量がつい深酒になる。

最後には、朝目が開けば飲み、一日飲み続け、翌日も飲み続ける**連続飲酒発作**が時々あらわれるようになります。連続飲酒発作で体が酒をうけつけなくなると、しばらく断酒が続きますが、ふたたび連続飲酒発作におちいってしまうようになります。これを**山型飲酒サイクル**と言い、心の依存の終着駅です。完全な飲酒欲求の抑制喪失です。

この心の依存に、次に述べる体の依存が加わると、加速度的にアルコール依存症は進行し、断酒が出来なければ、死という終着駅にたどり着くことになります。

2. 体の依存（とらわれ）

心の依存の状態になり、飲みたい欲求を抑え難くなると、飲む量も飲む回数も増えていきます。アルコールに強くなり常習飲酒、大量飲酒の状態になってきます。

すると、人間の体はアルコールが入った状態が「普通の状態」になるよう調節されます。

アルコールには脳の働きの抑制作用（たとえると重石のようなもの）があります。アルコールが日常的に入っていると、人間の体は脳の働きを高め興奮状態にすることによって、アルコールの抑制作用とバランスをとり、脳の働きを「普通の状態」に保つ事が出来るようになります。

この状態で、アルコールを切るか、飲む量が減ると、抑制（重石）の力が弱くなるので、脳の興奮状態がおもてに飛び出します。これが**禁断症状**とか**離脱症状**という現象です。この現象があると、体の依存があるとわかります。

体の依存もいろんな程度があります。あなたは、今は軽いからといって、安心してはいけません。飲み続けると、体の依存はどんどん進行し、あなたも重い症状をしめすようになります。

次に症状を列記しますので、あなたの場合、どこまで来ているか確かめましょう。

離脱症状

a、軽度～中等度

消化器症状：食欲不振、吐き気、おう吐、腹部不快感、下痢

筋肉症状：脱力感、けいれん、ふるえ

睡眠障害

自律神経症状：脈が速い、高血圧、発熱、発汗、ふるえ

行動変化：イライラ、好戦的、落ち着かない、怒り、過敏

認識力低下：集中力低下、放心、物忘れ、判断力低下

b、高度なもの

aに示した症状の増強：振戦、発汗、頻脈、激昂、過敏反応

せん妄：意識障害、物忘れ、失見当識

幻覚

妄想

けいれん発作

3. 急性アルコール中毒

これは、アルコールが入った酩酊状態のことです。悪酔い、酒癖の悪さがあれば、アルコール依存症でなくとも、アルコール乱用と言って、治療の対象となります。

アルコール依存症の場合、急性中毒（酩酊状態）になる機会が多く、悪酔い、作癖の悪さが頻回に起こり、家族や周囲の人々に多大の迷惑をかけることにな

ります。

しかし、本人は、ブラックアウトや、酩酊中の知覚のあいまいさのためにこの出来事を覚えていないため、断酒の動機になりにくいのが普通です。

あなたは、あなたが覚えている以上に、酩酊状態が悪いと考えないといけません。

大脳は新皮質という、理性をつかさどる所と、旧皮質という、感情をつかさどる所があります。旧皮質は新皮質にコントロールされていますが、この新皮質の働きをアルコールが抑制するために、旧皮質の働きがそのまま表面化し、原始的感情的な行動になってしまいます。これが、悪酔い、酒癖の悪さの原因です。

4. 慢性中毒

アルコールが体内に繰り返し入ると、体のあらゆる臓器には徐々に変化が起こってきます。

一番やっかいなのは、最も大切な脳が侵されて、記憶力が落ち、忘れっぽくなり、最もひどい場合には、今自分がどこにいて、何時頃か、相手が誰であるかも分からなくなってしまう。

このようなアルコールによる「認知症」状態になると、回復は2割の人にしか望めず、8割の人は、廃人同然の生活を送ることになります。

また、アルコールを解毒するのは肝臓ですが、これが過労状態となり、脂肪肝→アルコール性肝炎→肝硬変になっていきます。アルコール依存症の人の肝臓はめっぽう強く、はじめのうちはすばらしい回復力を示しますが、これでタカをくくっていると、肝硬変に至ってしまいます。

肝硬変になっても飲み続けると、5年間に70パーセントの人が死亡すると言われてしています。

あなたの飲み友だちにも、肝硬変で亡くなった人がいるはず。

膵（すい）臓が侵されると、下痢や腹痛が続いたり、糖尿病を起こします。

急性膵炎になって膵臓壊死になると、激しい経過をたどって死亡してしまいます。

胃潰瘍を起こす場合も多く、手術を余儀なくされ、それ以降急激にアルコール依存症が進行するケースが多く見られます。

アルコール性心筋症は、動機、呼吸困難、不整脈を呈するようになります。

休日症候群といって、休日に大量飲酒して、翌日急死することがありますが、その原因はこの心筋症と考えられています。

また、持続的な睡眠障害も、脳の変化による場合があります。脳波異常や脳萎縮が起こることがわかっています。

《アルコール依存症は進行する病気である》

作家の「なだいなだ」はアルコール依存症の名医でもあります。彼はアルコール依存症を新幹線ひかり号の乗客に例えています。

名古屋駅を出たひかり号は東京駅まで停まりません。名古屋を出て、途中に浜松、静岡、熱海と駅を次々に通過しますが、決して途中の駅に停まることはありません。アルコール依存症者が飲み続け、病気のある段階に達しても、「まだ、浜松駅だ」と思うものです。しかし、実際は「浜松駅を通過中で、最後には東京駅まで行ってしまおう」事に気づいていません。アルコール依存症者は、飲み続けると必ず病気の終着駅に行ってしまう。

私たちの経験でも、1回目の入院時には軽い離脱症状であった人が、5～6年後の何回めかの入院時には重い幻覚症状が現れていたり、失業していたり、家庭が崩壊していたり、合併症がひどくなっていたりすることによく出会います。

「人、酒を飲み、酒、酒を飲み、酒、人を飲む」とうたった中国の詩人、李白は、アルコール依存症の進行状況をうまく表現していますが、李白自身もアルコールのために命を落としています。

次ジェネリックという人が作ったアルコール依存症の進行表をあげておきます。もちろん進行は百人百様ですから、この表の通りではありませんが、思い当たる事があると思います。

ジェリネックの進行モデル

- 1, ブラックアウト
- 2, 隠れのみ
- 3, アルコールへこだわり（宴会などで酒が充分あるか気になる等）
- 4, 最初の1～2杯を大急ぎで飲む
- 5, 自分の飲酒行動に対する罪の意識
- 6, アルコールに関する話題を避ける
- 7, ブラックアウトが頻回になる
- 8, 抑制喪失
- 9, 自分の飲酒を正当化する
- 10, 社会的規制が始まる（家族、友人からの注意や警告）
- 11, 自己評価の低下を穴埋めするために誇大的行動をとる
- 12, いちじるしい攻撃的行動

- 13, 持続的な自責感
- 14, 完全な断酒期間がときどき現れる
- 15, 飲酒パターンを変えようと試みる
- 16, 友人達から離れる
- 17, 離職する
- 18, 行動がアルコール中心に展開し始める
- 19, アルコール以外の趣味に興味がなくなる
- 20, 対人関係を再解釈しなおす
- 21, いちじるしい自己憐憫
- 22, 孤立化が強まる（引っ越し等）
- 23, 家庭内の習慣の変化
- 24, 理由のない怒り
- 25, アルコールの確保に狂奔する
- 26, 栄養不足による合併症
- 27, 第1回目の入院
- 28, 性衝動の減退
- 29, 嫉妬妄想
- 30, 規則的な朝酒
- 31, 夜間以外にも酩酊している
- 32, いちじるしい道徳的退廃
- 33, 思考の障害
- 34, 幻覚が出る
- 35, アルコール耐性の低下
- 36, なんとも言えない恐怖感の出現
- 37, 振戦せん妄
- 38, 飲酒が強迫的になる
- 39, 敗北を認め、自ら治療を求めることがある

次に自己診断法をあげておきますので、正直に答えてください。そして、家族から見たあなたの診断結果とあわせて、あなたの病気についてよく考えてください。

《アルコール依存症からの回復について》

アルコール依存症は断酒継続によってのみ、健康な生活を続けることができます。

しかし、この断酒継続はたいへん難しく、失敗することが多いのが現実です。浜松医大の鈴木氏のデータによると、退院後3ヶ月で50%、6ヶ月で70%、2年で80%の人が再飲酒すると出ています。2年断酒継続すると、失敗する可能性はぐっと少なくなります。

ですから、退院の時点で「もう、絶対に飲まない」「二度と入院するようなことはない」と安易に言う人が多いのですが、この事実をもっと厳しく受け止める必要があります。

また、この病気は死亡率の大変高い病気ですから、「現在」だけを見ていては大きな過ちをおかすことになります。

山梨県精神衛生センターの田中氏は退院患者の5年後・8年後の予後調査で一般人口の5倍高い死亡率であること、死亡平均年齢52歳、という結果を報告しています。死亡原因は①心臓病、②肝硬変、③不慮の事故、④がんのじゅんでした。

また、ある県の断酒会の調査でも595名中81名がなくなっていました。その多くは飲酒中でした。死亡平均年齢は50歳でした。

田中氏は、調査の結論として、飲酒し続けて早死にするか、断酒して社会生活を改善しうるか、二者択一の生き方しかないと述べています。

ところで、回復する人としらない人では、どこが違うのでしょうか。シャルマアーズという人の調査結果では、次のようになっています。

●予後不良の兆候

1. 節酒できるという自身
2. 他者からの援助の拒否（自分一人でも断酒できると考える）
3. 自助グループへの参加の拒否
4. アルコール依存症であった過去への過大な罪の意識
5. 治療者への敵意
6. 飲酒に関する事実の否認
7. 抑うつ、不安、欲求不満

●予後良好の兆候

1. 治療初期の自己中心性
2. 生理学的因子を受け入れる（アルコール依存症が心理的、文化的な因子までも波及する心理的变化であると考えられるようになる）

- 3, 治療プログラムを受け入れる
- 4, 自己評価の変化

あなたはどうか？「良くない今後」に当てはまっている人はもう一度真剣に自分を見つめ直してみてください。

《病気に対する誤った見方は命取りである》

「アルコール依存症」について理解が深まりましたか。

多くの人々は「アル中」について誤った先入観を持っています。それは社会的常識によるものなので、本人だけでなく家族もその先入観にとらわれています。

しかし、厚生労働省の調査にありますように、アルコール依存症者は全国で220万人もいるのです。約50人に1人の割合です。10家族に1家族はアルコール依存症者がいる計算になります。この病気に関係する家族は1000万人を越えているのです。日本人の10人に1人の割合です。

「普通の人」でアルコール依存症者である人が圧倒的に多いのです。

あなたの考えをしっかりと変える必要があります。

あなたが「アルコール依存症」を否認してきた理由には次のようなものがあると思います。

- 1、「他人に迷惑をかけていないから」
→ブラックアウトで知覚があいまいになっている
- 2、「命を落としたあの人ほどではない」
→アルコール依存症は進行する
- 3、「大酒はのまない」
→大酒も飲めなくなっている（逆耐性）かもしれない
- 4、「手はふるえていない」
→酒が切れたことが今までなかったかもしれない
- 5、「自分で断酒出来る」
→それほどひどくなかった過去の出来事であったかもしれないし、何よりも一時的な辛抱の禁酒があったはず

6、「酒で失敗するのは年に数回」

→いつも失敗しているものではない

以上、「否認」の数々をあげてみましたが、ぜひ皆さんは正しい知識を持ってください。そして、自分もそうだと理解できたら、勇気をもって自分の病気を認めてください。そこから、あなたの幸せと健康への道が始まります。