

こころの病気としての アルコール 依存症

保健センター 67 1151

生活のさまざまな場面でお酒を楽しく飲むことは、人とのコミュニケーションを円滑にするためにも良いことです。

しかし、忘れてならないのは、お酒はアルコールという「依存性」のある物質を含む飲み物だということ。飲酒を続けた結果、「アルコール依存症」という病気にかかってしまうことがあります。



アルコール依存症の症状

アルコール依存症の症状かどうかは、次の2点が見極めのポイントとなります。

酒を調節して飲むことができない

日常生活に支障をきたす問題（仕事・経済的問題、家族・人間関係の問題など）が生じていても、酒をやめることができない。

酒が切れると、禁断症状がでる。不安、不眠などの症状（精神依存）に始まり、発汗、血圧上昇、手の震えといった症状（身体依存）が出てくる。

アルコール依存症は、治療しないでいると、最後には命に関する恐ろしい病気です。周囲は、つい、「好きで飲んでいる」「意志が弱いからやめられない」と思っ

まいがちですが、やめられない状態が病気であると考えるようにしましょう。

アルコール依存症はこころの病気

飲酒している人がみんなアルコール依存症になるわけではありません。仕事や家族などの問題から逃避するために飲酒を続け、その結果、アルコール依存症になってしまう人が多くみられます。アルコール依存症は、こころの病気であるともいえます。

アルコール依存症の専門的治療は、主に精神科で行われます。依存症の治療は、まず「断酒」、お酒を飲まないようにすることです。

依存症から立ち直るためには、本人ひとりの努力では、なかなか難しく、まわりの協力が必要です。そのため、本人が治療を受けることと合わせて、家族も本人の症状を理解するために、アルコール依存症について学ぶ必要があります。また、断酒会などのグループに参加して、同じ悩みをもつ人と話し合ったり、いろいろな活動に参加することも、依存症から立ち直るためにはとても有効です。

アルコール依存症の予防

依存症にならないためには、適量飲酒を守ることが大切です。

女性は、ホルモンの関係から、男性よりもアルコールの害を受けやすく、短期間でアルコール依存症になりやすいという特性があります。未成年者の飲酒は法律で禁じられています。これは、未成熟な心身にアルコールが影響を及ぼすからです。妊娠中の女性は、特にお酒を控えてください。お腹の赤ちゃんも未成年者なのです。

また社会の高齢化に伴い、お年寄りのアルコール依存症も増えています。年齢にあつた適量飲酒を心がけましょう。

精神保健相談

豊川保健所蒲郡支所（浜町42）では、毎月第1・第3週の火曜日、午後1時から精神保健相談を予約制で行っています。

アルコール依存症などでお困りのことがありましたら、気軽にお問い合わせください。

問合先 豊川保健所蒲郡支所

69 3156