

い出し、「楽しい気分になるために、お酒を飲め」と命令を出します。「まだ仕事中だから飲んではいけない」「これ以上飲むと良くない」と考えてブレーキを掛けられれば良いのですが、脳からの命令は本能に近いです。理性というブレーキが作用せず、脳からの命令にしたがってお酒を飲み過ぎてしまい、日常生活で問題を起こしてしまう状態が、アルコール依存症です。

アルコール依存症といふと、毎日大量のお酒を飲み、いつも酔っぱらっている人をイメージする人が多いと思います。もちろんこれもアルコール依存症の症状の一つですが、最近は「普段は飲まないが飲み始めると飲み過ぎてトラブルを起こしてしまう」など、機会飲酒で問題を抱える人が増えています。楽しくなるために飲むのは「お酒好きな人」ですが、何かから逃げて樂になるための方法としてお酒を使うようになれば「アルコール依存症」になる可能性があります。「お酒の量を減らしたい」「お酒でトラブルを起こすクセをなんとかしたい」と思つたら、専門医に相談しましょう。



### ■ アルコール依存症には、治療薬があります

アルコール依存症の治療は、薬物療法とカウンセリングを並行して行います。薬物療法では、脳に作用して飲酒の欲求を減らす抗酒薬などが用いられます。脳は「お酒を飲むと樂しくなる」という記憶を持っており、「樂しくなるためにお酒を飲め」という命令を出します。抗酒薬はアルコールの作用が脳に届く前に働き掛け、高揚感などをブロック。「飲んでも樂しくならない」と脳に感じさせることで、「お酒を飲め」という命令を出します。お酒でストレスを解消し始める前の状況を思い出し、「昔はお酒を飲まなくてもストレスを解消できていたんだ」と気付くことがあります。お酒でストレスを解消があったことを思い出すだけで、脳が変わります。

いきなり断酒をすると、反動で深酒をしてしまいか。まずは「今より少しだけ酒量を減らす」ことを目標にします。自分で飲酒量のルールを決め、薬の助けを借りながら達成できたら、薬の助けを借りずに半年間ルールを守ります。それが達成できたら少しだけルールを厳しく、薬の助けを借りながらまた半年間ルールを守る。そうやって少しづつ、飲酒量を減らしていきます。アルコールは手に入りやすくなります。日常生活を送りながらアルコール依存症の治療をするのは、なかなか大変です。お酒が一切手に入らない場所で、専

掛ける余裕ができ、飲酒量を減らせます。

カウンセリングでは、なぜお酒を飲んでしまうのかを見つめ直します。お酒でストレスを解消し始める前の状況を思い出し、「昔はお酒を飲まなくてストレスを解消できていたんだ」と気付くことがあります。お酒でストレスを解消があつたことを思い出すだけで、脳が変わります。

アルコール依存症の場合、本人はなかなか依存症だと認めません。本人は依存症ではないと受診を拒否し、家族が困っているケイ

スも珍しくありません。お酒が入っているときは何を言つても頭に入りませんから、酔っぱらっている間は何も言わず見守るだけにします。トラブルを起こすたびに助けていると、脳が「何かあったら家族が助けてくれる」と覚えてしまします。嫌がる人に治療を勧めるには、タイミングも必要です。

本人が危機感を持つて「なんとかしたい」と思わないと治療が始まらないので、助けず、手を出さず、酔いが覚めたときに事実を突きつけ、本人をその気にさせることができ。

大事です。

### ■ 家族の飲酒トラブルで悩んでいる人へ

お酒の飲み方を変えたい」時は、専門医に相談しましょう

# 「お酒の飲み方を変えたい」時は、専門医に相談しましょう

コロナ禍の中、自宅で飲酒をする機会が増えた人も多いと思います。お酒が好きな人にとって、飲酒はとても楽しいことです。しかしお酒の飲み方を自分でコントロールできなくなり、社会生活や日常生活に影響が出るようなら、お酒の飲み方を考えるべきです。

**飲酒量や飲酒回数を、きちんとコントロールできていますか？**

まずは自分を振り返ってみて、チェックしよう

アルコール依存症の度合い	
飲酒の時間・量・状況	
正常	常に可能
軽度の依存症	ときどきコントロール可能
依存症	頻繁にコントロール不能
完全にコントロール不能	

□ 家族や友人から「飲み過ぎ」と言われたことがある  
 □ 飲んだときの会話や行動を覚えていないことがある  
 □ 体調が悪くても飲んでしまう  
 □ 酒を飲まないと寝付けないことが多い  
 □ 自分の飲酒について後ろめたさを感じたことがある  
 □ 酒の量を減らそうしたり、止めようしたりしたことがある  
 □ 「今日は飲まない」と決めていたのに、つい飲んでしまうことがある

当てはまるかも…と思ったら、専門の医療機関に相談しましょう

お酒が好きな人にとって飲酒は「楽しいこと」の一つ。おいしいお酒を飲んでリラックスすることは、ストレス解消になることでしょう。ほどほどに楽しく飲めている間は良いのですが、飲み過ぎて失敗してしまった「二日酔いに苦しんだ」という経験がある人もいるかもしれません。「酔いつぶれて寝てしまった」「二日酔いに苦しんだ」という程度なら笑い話で済みますが、日常生活や社会生活に影響が出たりして、家族や他人に迷惑をかけたりしても深酒が止められないようなら、問題です。では、なぜ止められないのでしょうか。

血液中のアルコールは、脳に到達すると神経細胞に働き掛けさまざまな作用をもたらします。ほろ酔い状態になると、理性を司る大脳皮質の活動が低下。本能や感情を司る大脳辺縁系の活動が活発になります。脳はこの状態を「楽しい記憶」「樂になった記憶」として保存。お酒を目にすると「以前お酒を飲んだら、樂しい気分になった」と思

取材 医療法人せのがわ  
よこがわ駅前クリニック