

# 「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



- 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
- 酒を飲まないで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
- 酒の量を減らそうとしたり、止めようとしたことがある
- 「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



## アルコール依存症とは

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んでいる間は良いのですが、飲み過ぎて失敗してしまった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、家族や他人に迷惑をかけたと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、気分が高揚して楽しくなります。脳はこの状態を「楽しい記憶」「楽になった記憶」として保存。お酒を目にする、「以前お酒を飲んだら、楽しい気分になった」と思

## 家族の飲酒トラブルで悩んでいる人へ

門家のサポートを受けながら治療ができる入院治療もあります。

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ースも珍しくありません。お酒が入っているときは何を言っ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しょう。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」と覚えてしまいます。嫌がる人に治療を勧めるには、タイミングも必要です。本人が危機感を持って「なんとかしたい」と思わないと治療が始められないので、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大事です。

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「お酒を飲むと楽しくなる」という記憶を持っており、「楽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。「飲んででも楽しくならない」と脳に感じさせることで、「お酒を飲め」という命令を出しにくくします。脳からの命令が少なくなれば、自分でブレーキを



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もストレスを解消できていたんだ」と気付くことが目的。お酒以外のストレス解消法があったことを思い出すだけで、脳が変わります。

取材協力 医療法人せのがわ よこがわ駅前クリニック