HIROSHIMA
飲酒運転ゼロ
PROJECT

アルコール依存症 減酒から始める治療に注目

飲酒運転が繰り返される背景に、自ら飲酒行動をコントロールできないアルコール依存症の問題が指摘されています。コロナ禍による外出自粛で「家飲み」が増え、患者数の増加が懸念されています。治療は酒を断つのが基本とはいえ、いきなりの断酒に抵抗を感じる人は少なくありません。こうした中、飲酒量を減らす「減酒」から始める治療が注目されています。その特徴や治療の実際や、効果などをご紹介します。

日記で管理 飲酒量低減薬も

大量に酒を飲むのが習慣になり、飲み方を自分でコントロールできなくなるアルコール依存症は、慢性的に飲酒をする人なら誰でも発症する危険性のある疾患です。

2013年に全国で行われた調査（※）では、世界保健機関（WHO）によるアルコール依存症の診断基準「ICD―10」に該当する患者は、国内107万人と推計。一方で、厚生労働省の患者調査では、アルコール依存症の治療を受けている患者数は約5万人にとどまります。

アルコール依存症の治療は「断酒」が基本です。しかし、いきなり断酒を治療目標に掲げることに抵抗感を持つ人も少なくないことが、こうした医療ギャップが発生する一因でもあります。

そこで、日本アルコール・アディクション医学会などが18年に改訂した診断治療ガイドラインには減酒という考えが盛り込まれました。合併症がなく、生活に支障が出ていない軽症の患者の場合は、「飲酒低減が治療目標になる」と明記されました。

減酒とは、最終目標の断酒に向けて少しずつ酒量を減らす治療法。すぐに飲酒をやめることができない場合は、飲酒量を減らすことから始め、飲酒による害をできるだけ減らすという「ハームリダクション」の考え方が欧米を中心に広まり、日本でも注目されるようになりました。ただし、アルコール依存症の軽症、中等症、重症には明確な定義がなく、専門家の間でも減酒の捉え方に差があります。

こうした中で、広島の依存症専門医療機関（アルコール健康障害）でも近年、減酒治療を取り入れるケースが増えています。

呉みどりヶ丘病院（呉市）では、外来患者を対象に、離脱症状や併存疾患の程度を確認した上で減酒治療を実施。まず、患者自身が無理なく達成できそうな飲酒目標を設定し、患者は専用の手帳（減酒日記）に毎日の飲酒量を記録します。医師らは通院時に飲酒量が守られているかどうかをチェック。健康状態や日常生活上の変化なども確認します。

日々の飲酒状況を記録し、医師と共有することは治療を継続する上で欠かせません。最近では、スマートフォンで毎日の飲酒量を記録し、自己管理につなげる減酒アプリも普及しています。同病院の長尾早江子院長は「減酒日記を見ながら、どういうときに目標が守られ、どんなときに飲酒量が増えるのかを振り返ってもらい、対策を一緒に考えます。目標を常に見直し、実効性を高めることが大切」と説明します。

アルコール依存症の治療をサポートする手段の一つとして薬を使用するケースもあります。

従来、アルコール依存症に用いられる薬には、飲酒欲求を抑える断酒補助剤（レグテクト）や飲酒時の強い不快感を連想させる抗酒薬（ノックビン、シアナマイド）などがありましたが、19年に酒量を減らしていくのを助ける国内初の飲酒量低減薬（ナルメフェン）が公的医療保険の適用になりました。

ナルメフェンは脳の中枢神経系に作用し、飲酒欲求を抑える薬で、飲酒の1、2時間前に服用します。処方には条件があり、ふらつきなどの副作用の心配もあるため、医師の指示が必要です。

アルコール依存症は、本人が罹患を認めない「否認の病」とも言われる中で、減酒は治療の間口を広げ、断酒へつなげる入口として有効と考えられています。長尾院長は「アルコール依存症は家族や仕事、健康など、あらゆるものを失う病気です。減酒や断酒は、その人らしい生き方や希望を取り戻すための手段。本人でも家族でもまずは相談に来てほしい」と期待を寄せています。

※『わが国の成人飲酒行動およびアルコール症に関する全国調査』（尾崎米厚、松下幸生、白坂知信、廣 尚典、樋口 進）

患者の飲酒状況を確認する呉みどりヶ丘病院の長尾早江子院長

減酒日記

コロナ禍で進む2極化 今後は患者増の懸念も

新型コロナウイルス感染拡大で外での飲酒の機会が大幅に減る中、家でお酒をたしなむ回数が増えた人が目立っています。中国新聞社は「飲酒に関する調査」を実施。コロナ禍の影響で、飲み方が二極化していることが分かりました。

調査は読者モニター230人を対象に、お酒を飲む場所や頻度、酒量などをコロナ禍前と比べて聞きました。それによると、飲食店での飲酒の機会は「減った」75・5%、「増えた」0・6%だったのに対し、自宅は「増えた」24・5%、「減った」5・7%と、家飲みの頻度が増えていることがうかがえます。

場所を限定せず尋ねた飲酒の頻度については合計27・6%が「とても減った（8・8%）」「減った（6・9%）」「少し減った（11・9%）」と回答。量についても「とても減った（6・3%）」「減った（10・1%）」「少し減った（8・2%）」が24・6%に上り、およそ4人に1人が飲む量が減っていると答えました。

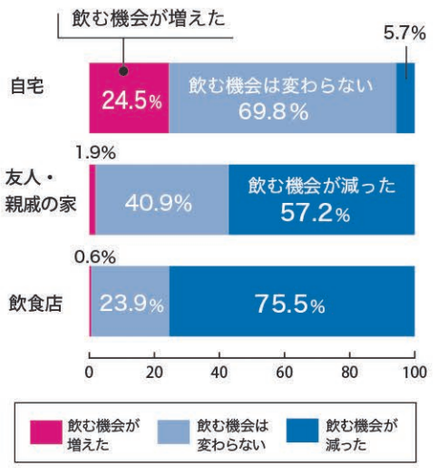
一方で飲酒頻度が「とても増えた（2・5%）」「増えた（3・8%）」「少し増えた（7・5%）」と答えた人は計13・8%。飲酒量が「とても増えた（1・9%）」「増えた（3・8%）」「少し増えた（10・1%）」と答えた人も計15・8%を占めました。飲食店での酒類の提供が自粛され、外での飲酒の機会が減っている中でも、飲む量が増えている人が少なからずいるようです。

飲酒量や頻度の増減に関する自由記述では「家族が家にいることが多くなり、家事のストレスがたまって毎晩晩酌してしまう」（30代女性）、「外で飲む機会が減り、1人飲みが増えて目安の量が分からなくなった」（50代男性）などといった声が聞かれた一方で、「出張や行事がないので飲み会がなく、ほとんど飲まなくなった」（40代男性）との声もありました。

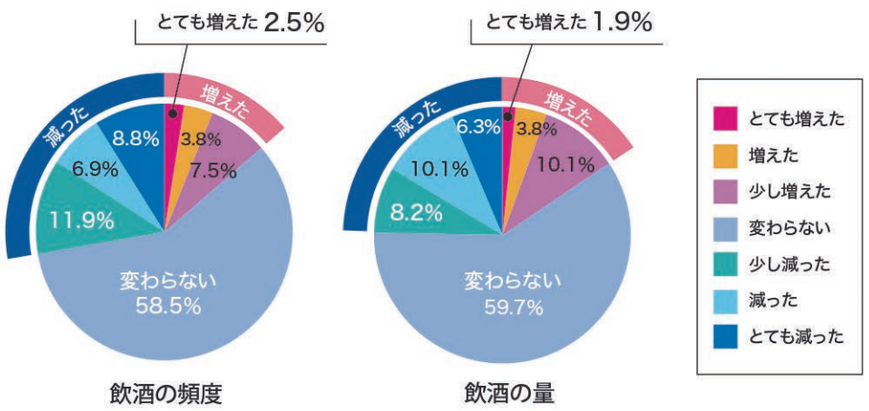
広島県依存症治療拠点機関に指定されている瀬野川病院（広島市安芸区）では、アルコール依存症の相談で来院する患者数に大きな変化は今のところないといいます。しかし同病院の加賀谷有行医師は「数年間の大量飲酒を経て発症するケースが多い。コロナの影響が表れるのはこれからかもしれない」と警鐘を鳴らしています。

コロナ後の変化を懸念する瀬野川病院の加賀谷有行医師

■ 飲酒をする場所の変化



■ 飲酒頻度・量の変化



飲酒運転ゼロプロジェクトHP

飲酒運転ゼロプロジェクトのホームページ（HP）では、アルコール依存症に悩んでいる人に向けて、情報を発信しています。

HPのアドレスは https://www.zero-hiroshima.net/

あなたは大丈夫？ お酒の飲み方チェック

ドリンク数の計算式
※ドリンク数とは飲酒量の単位のことを表しています。

[ ]ml（お酒の量）× [ ]%（度数）× 0.08 ＝ [ ]（ドリンク数）

ドリンク早見表	ビールロング缶 500ml	清酒1合 180ml	焼酎(35度) 1合180ml	ワイン1杯 120ml	7%のチューハイ 350ml
アルコール濃度	5%	15%	35%	12%	7%
ドリンク数	2	2.2	5	1.2	2

1 1日で何をどのくらい飲んでいますか？

例.（ビール500ml）を（2本）くらい→（4）ドリンク

（　　）を（　　）くらい→（　　）ドリンク
（　　）を（　　）くらい→（　　）ドリンク
（　　）を（　　）くらい→（　　）ドリンク

合計 [ ] ドリンク

ドリンク数	点数
0～2ドリンク	0点
3～4ドリンク	1点
5～6ドリンク	2点
7～9ドリンク	3点
10ドリンク以上	4点

① 点

2 どのくらいの頻度で飲んでいますか？

頻度	点数
飲まない	0点
1カ月に1回以下	1点
1カ月に2～4回	2点
週に2～3回	3点
週に4回以上	4点

② 点

3 1度に6ドリンク以上飲酒することはありますか？

頻度	点数
ない	0点
月に1度未満	1点
月に1度	2点
週に1度	3点
毎日 あるいは ほぼ毎日	4点

③ 点

合計 ①＋②＋③ 点

判定結果

男性 0～4点 女性・65歳以上男女 0～3点	現在、お酒と健康的に付き合えています。	
男性 5点以上 女性・65歳以上男女 4点以上	現在、飲酒量や飲酒する機会が多いようです。お酒との上手な付き合い方を考えてみませんか。	

※資料提供：呉みどりヶ丘病院

企画・制作 中国新聞社地域ビジネス局