

「依存症は病気です」

平成 29 年 5 月放送

西尾 昌志

最近、薬物依存症、ギャンブル依存症、スマホ依存症など、いろんな依存症を耳にします。一般的には、依存症になる人は意志が弱い、本人の性格の問題だと思われているようですが、実はやめようと思ってもやめられない病気なのです。依存症がどんな病気なのか、アルコール依存症を例に解説します。

アルコール依存症の原因は過剰な飲酒です。飲み続けていると同じ量を飲んでも酔わなくなり、お酒の量が増えていき、酔うために、よりアルコール度数の高い酒を飲むようになります。お酒を飲まずにはいられないという強い飲酒欲求が生じ、体内からお酒が抜けていくと、イライラしたり、手のふるえ、冷汗、動悸、頭痛、吐き気、下痢などの不快な身体症状が出てきます。これが禁断症状です。お酒が切れるから、禁断症状が出るわけで、お酒を飲めば、禁断症状はおさまります。結局、常に体内にお酒を入れておかないといけなくなります。アルコールが脳に作用して、アルコールなしではいられなくなったのがアルコール依存症です。ですから、意志が弱いとかいう性格の問題ではなく、治療が必要な病気なのです。怖いことに、一旦、依存が出来てしまうと元に戻ることはありません。一生、飲酒をコントロールすることが出来なくなってしまいます。飲酒のブレーキが利かなくなっているので、一旦飲みだすと、とこ



とんまで飲んでしまいます。アルコール依存症の方は、「自分は禁酒出来るし、アルコール依存症なんかじゃない。」とよく言われます。確かに禁酒は出来ます。でも、再び、飲み始めるとすぐに元の状態に戻り、適量で切り上げることが出来ません。依存症になると、飲酒中心の生活になり、何よりも飲酒が優先されます。1日の中でお酒を飲んでいる時間が長くなり、仕事前や仕事中心にも

飲むようになり、仕事や家庭生活に支障をきたすようになります。しまいには、朝から飲んで酔って寝て、起きるとまた飲んでということを繰り返す、連続飲酒の状態となり、何も出来なくなります。飲酒のコントロールが出来るか出来ないかが、依存症かどうかのポイントとなります。

アルコール依存症のもう一つの問題は、長期にわたる飲酒が原因でさまざま

な健康障害を引き起こすことです。もっともよくみられるのは脂肪肝、肝炎、肝硬変といった肝機能障害です。膵炎も多く、慢性化すると糖尿病にもなります。その他、胃・十二指腸潰瘍、高血圧、脂質異常症、栄養失調、貧血、不整脈などの原因にもなります。また、アルコールには脳の神経細胞をこわす作用があり、飲酒習慣のない人に比べ、早期から脳の萎縮が始まります。身体面だけでなく、うつ病や被害妄想といった精神障害を合併することがあり、自殺のリスクも高まります。アルコール依存症者の平均寿命が52歳という事実が、この病気の恐ろしさを物語っています。

適正飲酒量は、1日、日本酒だと1合、ビールは500ml、焼酎は0.5合、ワインはグラス2杯程度です。日本酒でいうと、1日3合を10年以上毎日飲酒している場合、アルコール依存症のおそれがあります。自分の飲酒習慣に問題がないか、一度見直してみてください。すでに飲酒のコントロールが出来なくなっている場合は、早急に精神科受診をお勧めします。アルコール依存症の治療は、原因となっているお酒をやめること、断酒しかありません。断酒は簡単ではありませんが、やめ続けることで本来の生活を取り戻すことが出来ます。依存症は病気です。きちんと治療を受けましょう。