

アルコール依存症はお酒を飲む人なら男女を問わず誰でもかかる可能性のある病気です。患者数は、全国で 100 万人を超えると言われていますが、依存症の専門治療を受けている方は、その中の数万人にすぎません。

アルコール依存症は、長い間、大量にお酒を飲み続けることによって、進行し、しだいにお酒なしではいられなくなる病気です。初めは単なる習慣のつもりで飲んでいても、お酒を飲まないと気分が晴れず、お酒に頼って、つい手が出るようになり、そのうち少量では、酔えなくなってきます。さらにお酒が切れるとイライラする、不安になる、手が震える、夜眠れない、汗をかく、食べたものを吐くなどの症状（離脱症状）が出てきます。また、一度お酒を飲み始めるとひたすら飲み続け、食事も摂らず、『飲んでは寝る』を繰り返すこともあります。

また、アメリカ精神医学会による診断基準「DSM-5」¹⁾では、「アルコール依存症」の病名から「アルコール使用障害（Alcohol use disorder : AUD）」という名称を用いる改訂が行われました。従来は、アルコールを含む薬物の使用障害が「依存」と「乱用」に分かれていましたが、その区別をなくして「使用障害」でまとめられました。これにより、より軽症の患者さんも診断に組み入れられるようになりました。しかし、日本の医療現場では、ほとんどの場合「アルコール依存症」という病名が使われているのが現状です。

アルコール依存症の症状

アルコール依存症の患者さんや疑いのある方には、一体どのような症状が現れるのでしょうか？その特徴的な症状を以下にまとめました。

アルコール依存症にかかると体だけでなく社会生活にも悪影響が

アルコール依存症とは、お酒の飲み方（飲む量、飲むタイミング、飲む状況）を自分でコントロールできなくなった状態のことをいいます。飲むのはよくないことだとわかっていても、脳に異常が起きて飲むことをやめられなくなります。

その意味では、アルコールは麻薬や覚せい剤と同様の依存性の薬物の一種だともいえます。またアルコール依存症は患者さん本人の意思の弱さによって起きるものではなく、医療機関で治療が必要な病気であるともいえます。

お酒を飲むことが最優先



アルコール依存症にかかるとお酒の飲み方のコントロールができなくなり、生活習慣や人間関係が悪化します。

飲酒を続けると耐性ができるて酔いにくくなり酒量が増える

アルコール依存症を発症するまでの期間は、男性と女性で異なり、男性に比べて女性ではその

半分程度であるといわれています。習慣的な飲酒は、アルコールに対する耐性をもたらします。

飲酒を始めたころには少量のお酒で気分よく酔えていたのが、徐々に酒量が増え、酔った感じ

がしなくなってくるのです。さらに、家庭や社会生活に影響があっても、気にすることもなく、

飲酒量がいつも以上に増えたり、飲む時間や飲む場所を気にしなくなるのです。

この状態でさらに飲酒を続けると、少しでも酒を口にすると自分の意思が働かなくなり、ほど

よいところで止められなくなるアルコール依存症になってしまいます。このような状態に陥る

と、妻や夫から「離婚する」、職場で「退職してもらう」、周囲から「命にかかわる」などと

いわれても飲酒をやめられず、ほぼ毎日数時間おきに飲むようになります。そして、さらに病

気が進行すると、目を覚ますと飲み始め、酔うと眠り、再び目覚めると飲み始めるという、連

続飲酒を起こすようになります。

なお、日本では厚生労働省が 2024 年に公表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

において、過度な飲酒によるリスクを理解し、年齢や性別、体質の違いを考慮して自分にあつ

た飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけることが重要とされています。

そのため、飲酒する場合には、お酒に含まれている純アルコール量 (g) を認識し、ご自身の飲

酒量を決めておくことが大切です。

お酒に含まれている純アルコール量は、「純アルコール量 (g) = 摂取量 (mL) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)」で算出できます。

■主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ピール	日本酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎(35度)	グラスワイン
量	中瓶1本 (500mL)	1合(180mL)	ダブル(60mL)	1合(180mL)	1杯(120mL)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

患者さん本人ばかりでなく周囲の人も巻き込んでしまう

アルコール依存症は、身体、仕事、家庭などへ悪影響をもたらします。家族は経済的問題、別居・離婚など深刻な問題に直面することになりかねず、子供は親の暴言や暴力、育児放棄により健全な心身の発達が損なわれる可能性があります。職場の上司や同僚には、欠勤や仕事上のトラブルで迷惑をかけ、さらには飲酒運転などによる重大事故の発生などにつながる恐れもあります。

ところが、患者さんはこのような飲酒関連の問題が起きても、家族や周囲の人の注意や説得を聞こうとしません。これは、アルコール依存症になると、問題が起きても自分に都合よく考えて反省しなくなるためです。また、酒を飲んで幸せに暮らしている自分をとがめる周囲に反発

を感じ、依存症の悪影響を否認するようになつたり、自分では飲酒の問題にうすうす気づいていながら、周囲に助けを求めなくなるようになります。

アルコール離脱症状がさらなる飲酒の原因に

アルコール依存症の患者さんでは、体内のアルコール濃度が下がつくると、さまざまな自律神経症状や情緒障害、手の震え、幻覚などの症状がみられるようになります。これを「離脱症状」といいますが、起きる時期によって、早期離脱症状と後期離脱症状に分けられています。

アルコール依存症による離脱症状

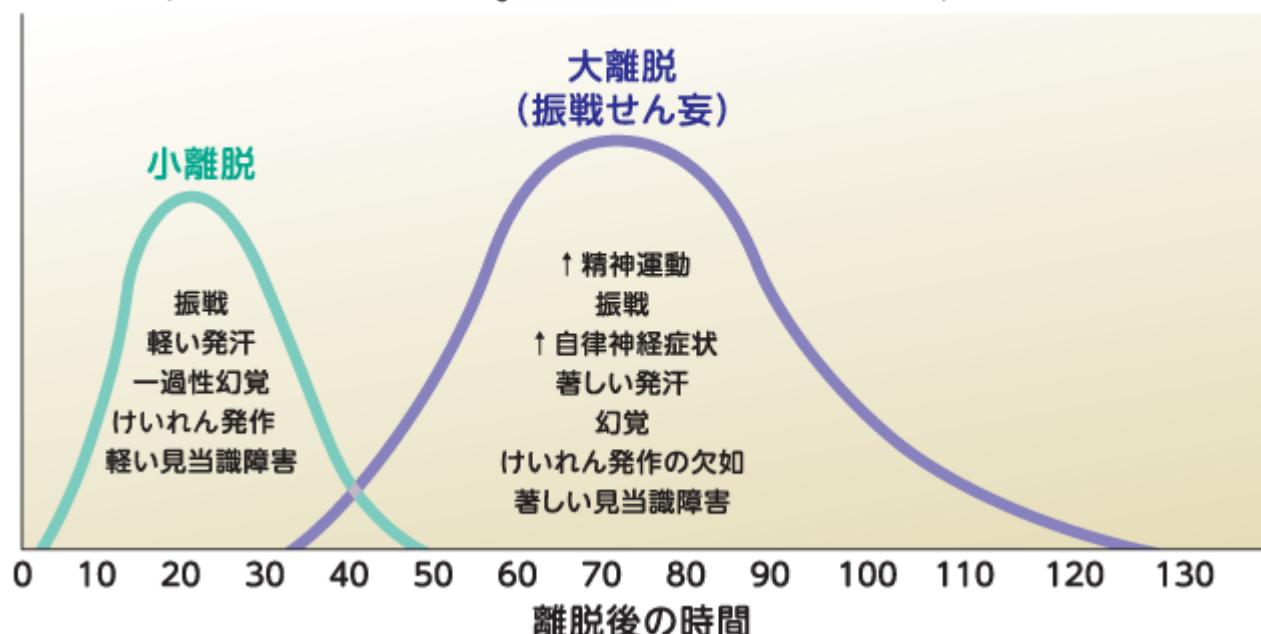


早期離脱症状は飲酒を止めて数時間すると出現し、手や全身の震え、発汗（特に寝汗）、不眠、吐き気、嘔吐、血圧の上昇、不整脈、イライラ感、集中力の低下、幻覚（虫の幻など）、幻聴などがみられます。後期離脱症状は飲酒を止めて2～3日で出現し、幻視（見えるはずのないものが見える）、見当識障害（自分のいる場所や時間が分からなくなる）、興奮などのほかに、発熱、発汗、震えがみられることがあります。

そして患者さんは、離脱症状による不快感から逃れるために、さらに酒を飲み続けることになってしまいます。

■小(早期)離脱症候と大(後期)離脱症候(振戦せん妄)の臨床症状

(Victor M , Wolfe SM. : ALCOHOLISM Progress in Research and Treatment : 137-169, 1973)



アルコール依存症かな？と思う人が身近にいたら

アルコール依存症の患者さんは、「自分は依存症でない」と否認し、飲酒の害にうすうす気づ

いていても自分から専門医療機関を受診することはほとんどありません。

家族や周囲の方がアルコール依存症の理解を深めることが、治療の第一歩です。

アルコール依存症が疑われるサイン

- 飲酒量が増えた
- 飲むスピードが早い
- 飲む時間が長く、回復にも時間がかかる
- 酒を飲まないと離脱症状が起きる



上記のようなサインが見られた場合には、家族だけで悩まないで各都道府県の精神保健福祉センター、断酒会などの自助グループ、精神科や心療内科の病院やクリニックなどに相談することから始めてみましょう。

特に、アルコール依存症の専門医療機関には、医師のほかソーシャルワーカーなどの専門職の方も勤務しているため、患者さんや家族の方のさまざまな相談に応じてくれます。