『アルコール依存症とは』

2009.12.14

▶アルコールの身体への影響

アルコール飲料＝「お酒」は健康に大きな影響を及ぼすことがあります。日本酒１合(180ml)には約21gのアルコールが含まれており、これを飲用するとアルコールの血中濃度は飲酒後１時間でピークとなり、体重60kgの人だと100ml当り約40㎎の血中濃度となります。その90％が肝臓で代謝され、残りが肺と腎臓から呼気中や尿中に排泄されます。肝臓のアルコールの代謝能力は、１時間で100ml当り平均15㎎（10～35㎎）です。

中枢神経系に対しては、少量ならば脳の血流を増加させ機能を活性化させますが、過量になると血流を減少させ、活動を抑制します。アルコール血中濃度0.05％（100ml当り50㎎）では判断力が低下し、抑制がきかなくなります。0.1％では手足の動きが不確実になり、0.1～0.15％を超えると法律的に酩酊（ひどく酔う）とされます。0.3％になると、混乱・昏迷（こんめい）を呈し、0.4～0.5％で昏睡となり、それを超えると呼吸抑制によって死に至ります。

▶酩酊（めいてい）とは・・・

お酒に酔った状態は、単純酩酊・複雑酩酊・病的酩酊の３つに分けられます。単純酩酊は気分高揚や若干の抑制解除がみられる一般的な酩酊ですが、複雑酩酊は平常の態度とは違って怒りやすくなったり粗暴な行動に走る悪酔いです。病的酩酊は飲酒によって、もうろう状態で精神運動興奮状態（昏迷と逆の状態）を呈し、その時期の行動を思い出せない酩酊です。この病的酩酊は突然発生し、予想のつかない行動に走るため、犯罪を犯したり、犯罪に巻き込まれたりする恐れがあります。

またアルコールは、アルコール性肝炎や肝硬変・食道炎・胃炎・胃潰瘍・食道静脈瘤・膵臓炎・心筋梗塞・脳血管障害などの原因ともなります。睡眠に対しては入眠を促進させますが、かえって中途で目が覚めることが多く、結果的には睡眠の質の低下を招きます。

▶依存症になると・・・

アルコール依存症は、アルコールを飲みたいという強い欲望、または強迫観念があることや、アルコールを飲むことによって様々な問題が生じているにもかかわらず、飲酒をコントロールできません。また、飲む量を増やさないと酔った気分にならず、飲む量を減らすと手が震えたり、動悸がしたりといった離脱症状が現れることから診断されます。

アルコール依存症の罹患率（りかんりつ）は、男性で約10％、女性は3～５％で、患者数は約200万人と推定されます。関連障害では他の精神障害を伴うケースが多く、うつ病が30～40％、不安障害が25～50％です。またアルコール依存症の自殺率は10～15％と高率です。抑うつ気分や睡眠障害、幼少期の非行や多動性障害の存在はアルコール依存症のリスクを高めます。

アルコール依存症の治療の目的は断酒ですが、飲酒のきっかけとなる不安や緊張に対処するために、リラクゼーションや自己主張訓練なども行なわれます。飲酒する状況の動機の分析、飲酒に替わるストレスの対処法が大切となります。

年末年始はお酒を飲む機会も増えがちですが、健康も考慮して、ほどほどに楽しむことをお勧めします。

Tom's 株式会社トムズ | Copyright© Tom’s Co., Ltd. All rights reserved.