

# 飲酒とこころの健康

板橋区役所 〒173-8501 (個別郵便番号)  
板橋区板橋2ノ66ノ1

# お酒の問題で ひとりで悩んでいませんか？

## 問 合

**予防対策課  
管理・精神難病グループ**  
☎3579-2329

節酒しようとしても、段々コントロールがきかなくなっていませんか？家族や周囲の方も、お酒のトラブルに巻き込まれて苦しんでいませんか？

様々な問題を引き起こす大量飲酒は、なかなか本人の意思だけでやめられるものではありません。問題の解決には、そ

の状況から目をそむけず、早い段階の適切な対応が大切です。また、家族や周囲の人の正しい知識と対応も必要不可欠です。

今日は、アルコール依存症やそれに伴うトラブル、各種ミーティング・相談窓口など、お酒の問題でお悩みの方やそのご家族に役立つ情報を紹介します。

## ■ あなたやあなたの家族は、上手にお酒を飲めていますか

お酒は上手に飲めば効用があります。しかし、大量飲酒を続けると様々なかたちで問題が起こるようになります。

右のチェックリストで自身や家族の状況をチェックしてみましょう。1つでも思い当たる項目がある場合は、アルコール依存症になっている可能性があります。本人または家族で問題を抱え込まず、専門知識のある人に相談しましょう。インターネ

ットなどで一方的な情報を集めて自分で判断することは、状況を見誤り、

結果的に問題解決を遅らせることになるため、大変危険です。

### ● こんな経験はありませんか？

- 飲酒したくなると、飲む時間や量を自分でコントロールできない
- 飲酒を止めると、手が震えたり、冷や汗をかいたり、眠れなくなる
- 飲酒中の記憶がなくなり、ケガや事故を起こしたことがある
- 生活の中心が飲むことになり、趣味の時間も飲酒に費やしている

- 休日は朝から飲んだり、仕事の合間に隠れて飲んだりする
- 遅刻や欠勤、仕事のミスが多くなっている
- 飲酒によって、夫婦関係が悪化し、時には暴力に発展することがある



## ■ 繰り返される飲酒のトラブルはアルコール依存症のサインかも…

アルコール依存症は、長年にわたる飲み過ぎがもたらす病気です。日本では、アルコール依存症者数は約80万人、その予備軍を含めると約440万人(成人男性の7.1%、成人女性の1.3%)にのぼると推定されています。4月1日現在の区の成人人口をもとに、その割合で単純に計算してみると、約1万8000人もこの区民の方がなんらかのアルコールの問題を抱えている計算になります。



女性はホルモンの関係で男性の約半分の飲酒量・期間でアルコール依存症になりうる体質を持っており、増加傾向にあります。

●飲酒のコントロールが効かなくなる病気です

アルコール依存症になると、飲む

ときやところを選べなくなっていくと、仕事中等でもこっそり飲んだり、飲むべきでないときについ飲んでしまいます。なぜなら、いったん体内にアルコールが入ると血中アルコール濃度を一定レベル以上に保とうとする体質になっているからです。何日も大量飲酒を続けた後は、しばらく飲まないこともあります。

つまり、アルコール依存症は、飲むことも飲まないこともできますが、上手に適量でやめることができないコントロール障害となる病気なのです。



### ●お酒は万病のもと

アルコール依存症は、肝臓病だけでなく、糖尿病・消化器系やすい臓の病気・インポテンツなど、多くの合併症を引き起こします。世界保健

機関(WHO)によると、アルコール依存症は60以上の病気や外傷の原因になると指摘されています。

### ●アルコールとうつ病と自殺の関係

うつ病が原因で飲酒に走り、この病気に陥る場合があります。逆に、アルコールがうつ病を引き起こす原因になっている場合も少なくありません。飲酒はうつ病の薬の効き目を妨げ、不眠につながるだけでなく、自殺の危険性も高まります。警察庁のデータによると、平成21年度の自殺者の自殺原因・動機のうち、健康問題が占める割合は64.9%、それに占めるうつ病とアルコール依存症の割合は45.9%にものぼります。アルコール依存症の治療はそれだけ重要なのです。



## ■ お酒の問題でお困りの家族のみなさんへ

### ●アルコール依存症者の家族に起こるトラブル

アルコール依存症者の家族の多くは、家庭内の緊張・暴言・借金・失職・周囲の非難や人間関係のトラブルなどにより、とてもつらい思いを抱えています。それによって家族がうつ状態に陥ることもあります。特に子どもには深刻な影響があり、親のアルコールの問題が、子どもの不登校や非行・摂食障害・ぜん息などにつながっていくこともあります。

しかし、家族が本人の不始末を肩代わりしながら、必死に飲酒を止めさせようとしても、反対に状態は悪化していきがちです。

### ●まずは家族が元気になりましょう

アルコール依存症者本人の意思だけで回復に向かうことはまずありません。しかし、本人がお酒をやめる決断をするタイミングは必ずやって来ます。その時にこそ、家族の後押しが必要になります。本人以上に家族が精神的・身体的に病んでいては、そのシグナルを見逃してしまいます。そうならないためにも、家族会などに参加して正しい知識を学んだり、回復した方やその家族の体験談などを聞いたりしましょう。

## ◆ひとりで悩まないで！まずは相談してみましょう◆

板橋区保健所で行っている「家族のためのミーティング(右上囲み参照)」に参加しているYさんと、講師の葦沢博一さんにお話を伺いました。

### ★ご主人がアルコール依存症だったそうでしたね？

Yさん はい。最初は世間体を気にして周囲や身内にも隠し、自分ひとりで解決しなくては、と必死にもがいていました。無理をしすぎて精神的にも肉体的にも地獄のような日々が続きましたが、主人の症状は悪化するばかり。どうしていいかわからず、自分を責めることもありました。

### ★相談してみようと思ったきっかけは？

Yさん たまたま目にした区の掲示板のお知らせです。その頃は、依存症が「病気」という意識がまったく無く、どうして依存症の悩みの相談先が保健所？と不思議に思いました。ただ、主人の2度の自殺未遂など、もう自分の力ではどうにもならないところまで追い詰められていたので、必死の思いで相談に行きました。

### ★相談してみてもうでしたか？

Yさん 自分が抱えていた悩みを誰か

に聞いてもらうことで、気持ちがとても楽になりました。「自分を責めなくていいんだ」「がんばらなくていいんだ」「楽になっていいんだ」ということにやっと気づくことができました。どうしてひとりで何十年も悩み、苦しんでいたんでしょうね。もっと早く相談できていれば…と思います。

### ★今日初めて家族会の様子を見させていただきましたが、とてもアットホームな雰囲気ですね？

Yさん そうですね。同じ悩みを持つ者同士なので、自然にお互いの気持ちを共有することができるようになります。みなさん、かなり個人的なこともさらけ出してメンバーや講師に聞いてもらうことで、気持ちが楽になっていると思います。講師から、一人ひとりの状況に合った、適切なアドバイスをもらえるのもうれしいですね。

### ★その後のご主人の様子は？

Yさん 依存症から回復するまでにずいぶん時間はかかりましたが、今はお酒を飲まない穏やかな生活を送っています。今も断酒会に通っていますし、わたしも家族会などに参加して勉強を続けています。

## 相談窓口・ミーティングなどのご案内

※本人・家庭の秘密は守られます

### ◆相談することから始めよう

区では、担当地域(「わたしの便利帳」186ページ~188ページ参照)の各健康福祉センターで、アルコール依存症を心配している方やその家族の相談に応じています(匿名での相談もできます)。※来所による相談を希望する場合は、事前に電話してください

### ◆アルコール依存症の回復をサポートするための場

●家族のためのミーティング  
とき 毎月第2・第4木曜(祝日・年末年始を除く)、10時~11時30分  
講師 慈友クリニック理事 世良守行、成増厚生病院東京アルコール医療総合センター看護師長 葦沢博一

●本人と家族のためのミーティング  
とき 毎月第3木曜(祝日・年末年始を除く)、14時~15時30分  
講師 世良守行

……(いずれも)……

●断酒会  
とき 毎月第2・第4木曜(祝日・年末年始を除く)、10時~11時30分  
講師 世良守行

●断酒会  
とき 毎月第3木曜(祝日・年末年始を除く)、14時~15時30分  
講師 世良守行

●断酒会  
とき 毎月第2・第4木曜(祝日・年末年始を除く)、10時~11時30分  
講師 世良守行

### ◆仲間とともに回復を

アルコール依存症からの回復は、自分の力だけでは非常に困難なので、依存症の自助グループである断酒会やAA(アルコホーリックス・アノニマス)などに参加することが役立ちます。同じ問題を抱える仲間とともに「飲まない新しい生活」を続け、社会復帰している人がたくさんいます。家族のための断酒会や女性だけのグループもあります。

### ●断酒会

●NPO法人東京断酒会(墨田区両国1ノ10ノ1) ☎5624-0318(月曜~土曜、10時~16時。第1日曜は13時から)

※区内では月2回、例会を行っています

●AA 関東甲信越セントラルオフィス(豊島区南大塚3ノ34ノ16オータニビル3階) ☎5957-3506(10時~19時)



講師 葦沢博一さん