

国内に100万人 生きづらさの背景

生活に悪影響が出ているにもかかわらず、自分の意志では飲酒をやめられない「アルコール依存症」。かつては中年男性に多いとされていましたが、現在は若者、高齢者、女性にも広がっています。国内で100万人余りが該当するとの推計がある一方、専門治療を受けているのはほんの一部にとどまります。一体、どんな病気で、家族はどのようにすればいいのでしょうか。

(田中美千子)

アルコール依存症 医師に聞く

Q アルコール依存症はどんな病気ですか。
A 依存症専門の呉みどりヶ丘病院(呉市)の長尾早江子院長は「誰でもなり得るし、死に至ることもある。知られていないことが多いんです」と指摘します。長期間にわたり飲酒を続け、飲む量、タイミング、場所のいずれかが自力でコントロールできなくなってしまう状態です。依存症に陥るのは、酒を体に入れると、脳に快感を伝えるドーパミンという物質が分泌されるから。飲酒が習慣化すれば少量では快感を得にくくなり、飲む量も頻度も増えていきます。脳



長尾早江子院長

内に依存の回路がつけられ、本人の意志ではいつにもならなくなるのです。この仕組みは覚醒剤やキャンパル、ニコチンも同じ。長尾院長は「依存症の人には、根が真面目な完璧主義者が目立つ。生きづらさを感じやすいからこそ、お酒などを『自己治療』に使うのでしょ」とみまます。発達障害があ

る人にアルコール依存が多い、との報告もあるそうです。

Q 心身の健康への影響が心配です。
A お酒の過剰摂取は肝臓、脳、心臓、膵臓など、体中の臓器に病気を引き起こしかねません。不眠やうつ、認知症にもつながるとされています。自殺との関連性も指摘されます。依存症の人は、そうでない人に比べ、自殺の危険性が6倍になるそうです。

Q 治せますか？
A 「依存の回路をなくす医療はまだないものの、回復は望める。引き金となる酒を断ち続けるのが一番です」と長尾院長。「断酒の3本柱として、専門医療機関に行く▽薬物療法▽自助グループ」

Q 家族はどうすればいいのでしょうか。
A 家族を巻き込みやすいのも、この病気の特徴です。欠動し続けて失職する。飲酒運転で逮捕される。暴力や暴言で苦しめる…。子どもへの虐待にもつながりかねません。ためらわず、SOSの声を上げましょう。相談先は最寄りの精神保健福祉センターや保健所、病院、自助グループなど。広島県内には、アルコール依存症専門の12医療機関もあります。ただ当事者の受診率は低いそうです。厚生労働省によると、2013年の調査時点でアルコール依存症があると推計された57万人のうち、専門治療を受けたことがある人はわずか2割。長尾院長は「病気を認めず、受診を拒む人も多いでしょう。まずは家族だけでも相談を受けよう」と話します。

アルコール依存症の主な特徴



☑ お酒の飲み方、チェックしよう

- 飲酒量を減らさなければいけないと思ったことがありますか
- 飲酒を批判されて気に障ったことがありますか
- 自分の飲酒に罪悪感を持ったことがありますか
- 朝酒や迎え酒をしたことがありますか

一つでもチェックが付いたら飲み方を見直そう
二つ以上の場合は要注意！専門家に相談しよう

※厚生労働省のリーフレットなどを基に作成

広島県内のアルコール依存症専門医療機関

市町村	医療機関
広島市	瀬野川病院(一拠点機関、安芸区) こころホスピタル津津、よこがわ駅前クリニック(いずれも西区) 安佐病院(安佐南区)
呉市	呉みどりヶ丘病院
三原市	小泉病院、三原病院、港町クリニック
福山市	光の丘病院、福山こころの病院
三次市	三次病院
府中町	府中みくまり病院

自助グループ

広島県断酒会連合会	TEL.090-4802-1865(中田会長代行)
AA 中四国セントラルオフィス	TEL.082-246-8608
NPO 法人広島マック	TEL.082-262-6689

詳しい情報は
広島県アルコール健康サイトへ

グラフィック・国友健州

妻から夫へ side-B

今なら分かる 夫が酒に逃げた理由



夫(手前)と握手する女性。朝の日課になっている(撮影・高橋洋史)

私があなをき

断酒の日々

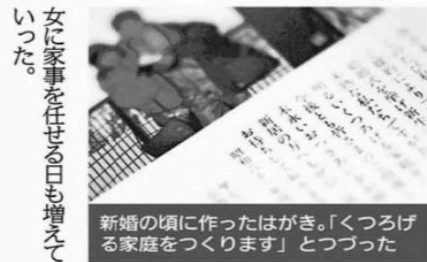
「アルコール依存症は家族ぐるみの病気です。病気がから治さなければなりません(略)」。誓いのことばはもう、そらで言える。依存症の体験者や家族が集い、語り合う「断酒会」。広島市の60代女性は毎週、夫とともに通う。

学校教諭だった夫とは約40年前に見合いをした。「結婚しました。明るくつろげる家庭をつくりたい。報告はがきには2人でそうだった。夫はなかなか心を開いてくれなかった。仕事から帰ると決まって酒を飲み始める。

夕飯の味が気になり、箸を付ける姿を眺めていたら「何で見るんや」と怒鳴られ、涙がこぼれたこともあった。そんな夫も、妊娠を告げた時は跳び上がって喜んでくれたのだ。なのに、やっばり帰宅後は応接間にこもり、ぶつぶつと不機嫌な独り言をつぶやきながら酒をあおる。食卓につく頃には、もう千鳥足だ。「私が何とかしないと」。女性は必死だったが、怒りをぶつけても懇願しても夫には届かなかった。暴力こそ振るわなかったが、焦点の合わない目で「そんなに飲んどうんよ」と繰り返す。自分の汚物にまみれて寝ていたこともあった。なぜそんなに飲むの？ どうしても理解できなかった。

何のためにこの人と結婚したんだろう。満たされない心を埋めたかったのかも。女性には市民活動に傾倒するようになった。下の子が幼いうちから、夜の会合や泊まりがけの研修へ出かけ、長

「また1日頑張ろう」毎朝起きたら握手



新婚の頃に作ったはがき。「くつろげる家庭をつくりたい」とつぶつぶ書いた。

転機は10年ほど前。深酔いした夫が自宅の階段を踏み外し、あばら骨を折った。もしかしてこの思いが消えなくなった。保健所を訪ね、依存症のことを教わるうちに確信を深めた。

「もつと早く病院に行くべきでした」と女性は言う。夫は断酒会にも通い始め、少しずつ自分を語り出した。一緒に参加するうちに女性にもいろんなことが見えてきた。

厳格な父親に育てられた夫。反抗もできず、生きづらかったに違いない。自己肯定感が低く、ストレスを感じやすいのに吐き出すこともできない。だから酒の力を借りて、苦しみから逃れたかったのだ。

「自分も病んでいたのかも。頭にはいつも夫のことがあった。忘れられるのは市民活動に没頭している時だけだった。最近、娘たちも語り始めた。父にも母にも甘えた記憶がないこと、実はいじめに遭っていたこと。「私にはわが子が見えなくなっていた。やはり、これは家族の病気なんです」。子どもたちは年頃になったが、誰も結婚する気配がない。こんな親を見てきたからだろう。たまたまと通う断酒会が、かつてないほどに穏やかに過ぎる。毎朝、一緒に食事する。断酒会にも買い出しにも、連れだつて出かける。そんな変化が伝わるのか、子どもたちが顔を覚えてくれる日も増えつつある。「今の平穩な生活を続けたい」。女性の願いはそれだけだ。朝起きたら、必ず夫と握手を交わす。また1日、断酒できたね。今日も頑張ろうね。ぎゅっと力を込める。(編集委員・田中美千子)

夫から妻へ

依存症になった夫の目線から妻への想いを描いた「side A」はこちら↓
紙面では、6日の1面、3面に掲載しました。

ポリフェノールの苦味刺激 肥満予防か 芝浦工業大など研究

果物や野菜、コーヒーなどの植物性食品に豊富に含まれる抗酸化物質「ポリフェノール」の苦味刺激が、肥満や糖尿病のリスクを低減させる可能性があることが分かったと、芝浦工業大などの研究グループが発表した。研究グループは、8000種類以上あるポリフェノールと、口腔内や消化管にある25種類の苦味受容体の相互作用や健康効果を調査した。その結果、100種類を超えるポリフェノールが、10数種類の苦味受容体と相互作用する可能性が示された。また、ポリフェノールが消化管全体にある苦味受容体と結合し、

食後の胃酸や胆汁の分泌を制御する「コレシストキニン」や、インスリン分泌を促して空腹時や食後の血糖値を低下させる「インクレチン」などの消化管ホルモンの放出を引き起こすことが分かった。

研究グループは「ポリフェノールの苦味刺激が、血糖値や食欲の調整を通じて肥満と糖尿病のリスクを減少させる可能性がある」と説明している。

LINE「中国新聞」アカウント
QRコード

