

全国に109万人

アルコール依存症は、飲む量や時間などお酒の飲み方を自分自身で調整できなくなる病気です。「控えなければ」といくら頭の中で分かっているとしても、お酒がやめられなくなってしまう。

厚生労働省研究班の調査（2014年発表）によると、アルコール依存症と思われる人は、全国におよそ109万人いると推計されています。ところが、依存症の治療を受けているのは、わずか4万人ほど。96%以上に相当する105万人もの依存症者が、診療を受

気づかぬ間に不幸を招く

アルコール依存症 96%以上が未治療のまま

「百薬の長」といわれるお酒ですが、度が過ぎると体を壊す元凶になってしまいます。特に、「アルコール依存症」に陥れば、自身でお酒に対するコントロールができず、家族や同僚に迷惑をかけ、人間関係の崩壊に至る場合も。アルコール依存症について、金沢医科大学病院肝胆膵内科の土島睦教授に聞きました。

| 今月の回答者 |



つちしま むつみ
土島 睦

金沢医科大学病院肝胆膵内科教授
女性総合医療センター センター長
日本消化器病学会認定消化器病専門医・指導医
日本肝臓学会認定肝臓病専門医・指導医
日本アルコール・アディクション医学会・評議員

けていません。中には、「好きで飲んでいただけだから」と、本人だけでなく、周りも気に留めないケースもたくさんあることでしょう。しかし、お酒の問題を軽視し、何も手を打たないのは非常に危険です。

認知症も引き起こす

連日の大酒を繰り返すことで、真っ先に影響が現れるのが、アルコールを代謝する肝臓です。肝臓に多大な負担がかかり、中性脂肪がたまる脂肪肝になります。やがて肝線維症となり、それでも飲酒を続けると、肝障害の末期状態であ

ある肝硬変を招きます。こうなると肝臓本来の働きを失い、肝臓がんなどを引き起こして命の危険につながります。飲み過ぎによる健康被害は肝臓病だけではありません。口や食道、胃、大腸のがん、脳卒中や心臓病のリスクを高める高血圧、認知症など、ありとあらゆる全身の病気を引き起こします。さらに、アルコール依存症が怖いのは、本人の問題にとどまらないことです。お酒中心の生活になることで日常生活がままならなくなり、無断で会社を休んだり、飲酒を注意されるとイライラして暴力を振るったりするなど、家族や

早期に医療機関へ

健康はもちろん、大切な人間関係を壊さないためにも、早期発見

同僚など周囲を巻き込んでしまいます。これらの行動が積み重なり、離婚や退職に追い込まれるケースも少なくないのです。

を心がけ、医療機関で治療することが大切です。アルコール依存症のサインとして、①飲酒量が増えた、②飲むスピードが早い、③飲む時間が長く、回復にも時間がかかる、④離脱症状が起きる――が挙げられます。離脱症状とはアルコール依存症

の人がお酒を飲まないといわれるもので、数時間後には手に汗をかくたり、落ち着きがなくなったりするといった状態に陥ります。2、3日飲まない日が続くと、自分のいる場所や時間が分からなくなったり、小さい虫が飛んでいるような幻覚が見えたりするなど、症状

体質的にも女性注意

特に、女性は注意してください。女性の飲酒量は増加傾向にあります。仕事上の付き合いなど、男性同様に酒席に参加することが多くなり、そこから飲酒の習慣化が進んでいるのです。

アルコール依存症 チェックシート

男性はこちら

	はい	いいえ
Q1 食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
Q2 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
Q3 酒を飲まないと言わないことが多い	1点	0点
Q4 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1点	0点
Q5 酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
Q6 酒を飲まなければいい人だとよくいわれる	1点	0点
Q7 家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
Q8 酒が切れた時に、汗が出たり、手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある	1点	0点
Q9 朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
Q10 飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う	1点	0点

判定 ●合計点が4点以上・・・アルコール依存症の疑い群
●合計点が1～3点・・・要注意群：ただし、質問項目1番による1点のみの場合は正常群
●合計点が0点・・・正常群

合計 点

女性はこちら

	はい	いいえ
Q1 酒を飲まないと言わないことが多い	1点	0点
Q2 医師からアルコールを控えるよういわれたことがある	1点	0点
Q3 せめて今日だけは酒を飲みたいと思っても、つい飲んでしまうことが多い	1点	0点
Q4 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1点	0点
Q5 飲酒をしながら、仕事、家事、育児をすることがある	1点	0点
Q6 私のしていた仕事を周りの人がするようになった	1点	0点
Q7 酒を飲まなければいい人だとよくいわれる	1点	0点
Q8 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1点	0点

判定 ●合計点が3点以上・・・アルコール依存症の疑い群
●合計点が1～2点・・・要注意群：ただし、質問項目6番による1点のみの場合は正常群
●合計点が0点・・・正常群

合計 点

(独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター作成)

家庭生活のストレスも落とし穴です。嫁姑問題や親世代の介護、家事、育児などの悩みから、一時的にでも解放されたいとお酒に走る人が増えています。核家族化が進む現代では、夫や子どもが仕事・学校に出かければ、自宅に奥様一人だけというご家庭も少なくないでしょう。だれの目を気にすることもなく、朝からお酒を飲みながら家事や在宅の仕事をするようになってしまい、アルコール依存症になるケースも見られます。加えて、女性は男性に比べて、体質的にアルコール依存症になりやすいと言えます。一般的に女性

は男性よりも小柄で肝臓が小さく、アルコールの分解が遅く、酩酊状態に陥りやすいからです。アルコール依存症を発症しやすい期間は、男性の場合、過度の飲酒が習慣化されてから10〜20年なのに対し、女性はその約半分の6〜9年とされています。

女性ホルモンの影響で肝障害も起りやすく、飲み過ぎと骨粗しょう症の関係も指摘されています。1日あたりのアルコール摂取量が10グラム(日本酒0.5合相当)増えるごとに乳がんリスクは10%高まるとも言われています。

酔いやすい遺伝子

アルコール依存症には、遺伝も深くかかわっています。関係するのは、肝臓でアルコールをいったん、有害なアセトアルデヒドに分解するアルコール脱水素酵素(A/DH1B)と、そのアセトアルデヒドを毒性のない酢酸に分解するアルデヒド脱水素酵素(ALDH2)という遺伝子です。

A/DH1Bを構成する物質にアルギニンがあります。日本人の多くはここがヒスチジンに置き換わ

っていて、アルコールを速やかに分解できます。一方、アルギニンのままの方(日本人の約5%)は分解速度が遅いのです。同様に、ALDH2では、グルタミン酸がリジンという物質になっている人がいます。日本人の約40%は2つあるグルタミン酸のうち1つがリジンであり、酢酸への分解能力が低くなっています。2つともリジンに置き換わっている人も日本人では約5%おり、これに該当する方はほとんどお酒が飲めません。

つまり、アルコール依存症になりやすいのは、A/DH1Bがアルギニンのままで、かつALDH2のグルタミン酸が2つある方で、アルコールからアセトアルデヒドへの分解が遅い一方、アセトアルデヒドから酢酸への分解は速いタイプです。アルコールが体に長くとどまり、酔いやすくお酒好きになりやすいのです。

遺伝子の違いにかかわらず、依存症にならないためには、適量を守るが一番です。体重60キログラムの場合、日本酒1合(180ml)に含まれるアルコール約20グラムを分解するのに4時間ほど

かかります。これをもとに計算すると、夜に飲んで就寝し、朝にアルコールが分解されるのは2合まで。ビールならば中瓶2本、ワインならばグラス4杯弱に当たり、女性の場合はこの半分を目安としてください。

周囲の理解がカギに

アルコール依存症から抜け出すためには、しっかりと病院に通い、お酒の量を減らすほかにあります。依存性が強い症例では、専門病棟のある病院に入院し、禁酒プログラムを受ける必要があります。

「酒席に誘わない」「少量でも飲酒をさせない」など、身近な人のサポートも不可欠です。ただ、アルコール依存症はだれもが陥る危険のある病気にもかかわらず、「自業自得だ」「やめられないのは意思が弱いからだ」といった偏見が根強くあります。女性に対してはその風潮がなおさら強いかもしれません。

金沢医科大学病院には、私

合医療センターがあります。ここは医師や看護師、栄養士、カウンセラーもみな女性スタッフで、他の診療科ともスペースが区切られています。診療は予約制(電話076(218)8319(1)ブロック受付)です。気になる女性はぜひお越しください。

一般の方向けの公開講座「肝臓病教室」も2カ月に1回開催しています。さまざまな障害を招く肝臓病への理解を深めるきっかけにしたいだけだと思います。

2017年度 肝臓病教室

会場：金沢医科大学病院中央棟3階 中会議室1

時間：午後1〜2時

受講料：無料

※開催日当日、会場までお越しください。どなたでも聴講いただけます。

開催日とテーマ

11月18日(土) 脂肪性肝障害/肝臓病患者さんの日常生活

2018年

1月20日(土) 肝硬変/肝硬変の食事療法

3月17日(土) 肝がん/肝がんの治療