心の窓

（メンタルクリニック通信　Vol.1）

アルコール依存症　― あなたは大丈夫ですか？ ―

メンタルクリニック　宮川　晃一

アルコール依存症をはじめ，様々な物質や行動への依存は，社会の多くの場面で目にし，耳に聞きますが，依存症自体が病気であるという認識は，我が国ではまだまだ薄いと言わざるを得ません．アルコール依存症は約 30 人に 1 人罹患するといわれておりますが，本人や，家族をはじめとする周囲の人々も，依存症自体に気付いていないことがとても多く，精神疾患の中では死に至る可能性が最も高いともいわれ，予後 10 年の死亡率は 3～4 割との報告もあります．身体的な障害のみならず，自殺や酩酊下の事故などで命を落とすことも多く，軽視できない疾患です．

アルコール依存症は，意志薄弱で自己抑制力が弱く誘惑に負けやすい人格や，家庭の不和や職業上の不適応，不満といった心理的背景の上に生じることが多く，次第に酒気がないと不安に襲われるようになり，これを「心理的依存」といいます．さらに耐性が形成され，飲酒量が増加します．一方，飲酒を中断すると「離脱症状」が出現するようになるため，アルコールを身体的にも断つことができなくなり，これを「身体的依存」といい，これが進むとアルコールによる身体症状が出現するようになります．また，男性よりも女性の方が，同量のアルコールの摂取において，２倍の悪影響を及ぼすといわれ，短期間，少量の飲酒でも急速にアルコール依存になってしまう危険があります．また，胎児にも重篤な悪影響を及ぼすこともあります．

性格的素因の関与はあるにせよ，アルコール依存症は精神疾患として治療の対象となり，一旦罹患すると根本的な治療法といえるのは断酒しかありません．何年，何十年断酒しても，たった一口飲酒しただけで元の状態に戻るということは，別に珍しいことではありません．一生涯断酒することは並大抵のことではなく，それを達成するには周囲の協力も欠かせません．

- 本人が自分の判断で好んで飲酒しているように見え，本人も好きで飲酒していると錯誤している．
- 本人にアルコール依存であると告げるとたいてい激しく否認する．なぜなら認めると飲酒を続けることができなくなる．
- 助長因子として，本人の周囲には結果として酒代を提供し，飲酒にまつわる社会的な不始末の尻拭いをする「イネーブラー（enabler)」が存在することが多く，本人が反省する機会を奪っている．
- イネーブラーが本人のもとを去り，本人が身体状態の重篤さや一人では到底生きていけないことを自覚することを「底つき体験」といい，それをきっかけにして立ち直ることがある．
- アルコール依存症者の配偶者などには，本人に必要とされることを必要とする「共依存（co-dependency)」の状態に陥っている人が多い．