

# アルコール依存症 Q&A

Q アルコール依存症ってなに？

A アルコール依存症は、薬物依存症のひとつです。ほかの薬物依存症と同じようにアルコール依存症も「脳の病」であり「行動の病」です。

薬物依存症の主な症状は、「強化された薬物探索・摂取行動」と規定され、脳に行動の記憶として刻印され、完治することがない病気です。長期にわたる断薬（アルコール依存症では断酒）をしても、少量の再摂取から短期間に断薬（断酒）直前の摂取行動にもどります。ほかの慢性疾患と同様に再燃（再発）しやすい病気です。

- ◎ 軽い症状：睡眠障害、寝汗、大量の発汗、動悸（自律神経症状）、イライラ感、不安（情動症状）
- ◎ 重い症状：手足や全身の震え、けいれん発作、幻覚（幻視、幻聴）振戦せん妄（手足の震え、錯覚、幻覚、日時や場所の見当識の障害などの複合症状）



飲酒運転は凶悪犯罪だ！

Q アルコール依存症の症状の現れ方は？

A 主な症状は病的な飲酒行動です。その始まりは緩やかで気づきにくい特徴があります。病的な飲酒行動は、摂取行動と探索行動の変化として現れます。

摂取行動は、日常行動の合間合間に飲酒を繰り返したり、飲んで眠り、さめては飲むを繰り返したりの病的飲酒パターンになります。病的飲酒パターンの持続時間は、初期の短期間で徐々に延長します。

A型：機会飲酒：冠婚葬祭、宴会など

B型：習慣性飲酒：晩酌、寝酒など

C型：少量分散飲酒：一人で、日常行動の合間合間に少量飲酒の反復が2日以上にわたる

D型：持続深酩酊飲酒：一人で、飲んで眠り、さめては飲むの反復が2日以上にわたる以上が4型分類で、アルコール依存症はC、Dの病的飲酒パターンを示します。

## ➡➡➡ アルコール依存症 自己チェック

- 1 あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことはありますか？
- 2 あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？
- 3 あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？
- 4 あなたは今までに、朝酒や迎え酒をのんだことがありますか？

これは、欧米で考えられた簡単なテストです。

4項目中、2項目以上あてはまれば、アルコール依存症の可能性が高いと言われています。

数値算出資料

出典：依存症対策全国センターホームページ  
<https://www.ncasa-japan.jp>  
静岡市こころの健康センター発行  
「アルコール依存症について」