

## Work on Life はたらくために、大切なことを。

## 飲酒とアルコール依存症



新型コロナのパンデミックにより、都市閉鎖や外出自粛、さまざまな行動制限を強いられた人が多く、心理面にも大きな影響がもたらされました。その中で、多くの方が飲酒量を増やしているという調査結果も出ています。飲酒量が増える、と聞くと医療者が気になるのは「アルコール依存症」という病気。みなさんも一度は聞いたことのあるのではないのでしょうか？実はアルコール依存症は飲酒される方のすぐそばに潜む、身近な病気なんです。

## アルコール依存症とは

アルコール依存症とはアルコールを長期間・多量に飲むことで起こる精神疾患です。繰り返し多量に飲酒した結果、アルコールへの依存を形成し、生体の精神的・身体的機能が持続的または慢性的に障害されている状態をいいます。老若男女を問わず、長期間多量に飲酒をすれば誰でもアルコール依存症になる可能性があります。では、アルコール依存症の症状にはどのようなものがあるのでしょうか？症状には大きく分けて2つあります。

## 【アルコール依存症の症状】

- ① 精神依存：飲酒を強く渴望、節酒/断酒できない、飲酒や回復に1日の大部分を消費
- ② 身体依存：アルコールが切れると禁断症状（手のふるえ、悪寒、寝汗、イライラ、不安、焦燥感、睡眠障害など）がでる、酒量が増える

そしてアルコール依存症になりやすい要因が5つ、医学的にも明らかになっています。

## 【アルコール依存症になりやすい要因】

- ① 性別：女性
- ② 年齢：飲酒開始年齢が早い
- ③ 遺伝・家庭環境：親がアルコール依存症、家族関係が希薄、夫婦喧嘩、虐待
- ④ 他の精神疾患：うつ病・不安障害、ニコチン・ギャンブル・違法薬物依存
- ⑤ 環境要因：学業上の問題、飲酒・喫煙する友人、メディアからの情報



では、アルコール依存症にならず、飲酒を楽しむにはどのようにしたらよいのでしょうか？

## アルコール依存症予防の飲酒ルール



アルコール依存症を予防するためのルールをご紹介します。

## Rule to prevent addiction

## 01 節度ある適度な飲酒

1日平均2ドリンク（純アルコールで20g）

- ビール中ビン1本
- 日本酒1合
- チューハイ（7%）350mL缶1本
- ウィスキーダブル1杯

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

## Rule to prevent addiction

## 02 休肝日をつくる

- 週2回以上の休肝日
- 休肝日をつくれるかどうか、依存症のスクリーニングに

他にも、アルコール依存症を予防するための「健康を守るための12の飲酒ルール」を厚生労働省は提案しています。健康を維持しながら、お酒を楽しみたいですね。飲酒やアルコール依存症について不安や悩みがあれば、気軽にミッドワイフにご相談下さいね。

CAREKEYは  
「nsgk03823」

