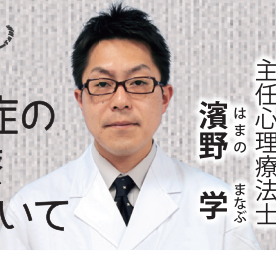


心理療法士から説明!

アルコール依存症の 心理社会的治療 について



精神科
主任心理療法士
濱野 学
はまの まなぶ

みなさんはアルコールの「数え方」をご存知でしょうか。わが国では『ドリンク』というアルコールの単位を用いた基準飲酒量が定められています。一日平均で「6ドリンクを超えると多量飲酒」とされ、アルコール依存症を発症する危険性が高まります。これはつまり…一日でビール500mlを3本、焼酎なら300mlです。ご自身や周りの方の飲酒量はいかがでしょうか？

ここでは、アルコール依存症の心理社会的治療について簡単にお話します。

アルコールの数え方

日本酒 15%	ウイスキー 40%	ビール 5%
1合 2ドリンク	ダブル1杯 2ドリンク	500ml 2ドリンク
缶チューハイ 7%	焼酎 25%	ワイン 12%
350ml 2ドリンク	1合 3.5ドリンク	グラス1杯 1ドリンク

アルコールの計算

	1.ビール・発泡酒 (濃度:5%)	大ビン(633ml)	()本×2.5=()
		ビール、発泡酒(500ml)	()本×2=()
		ビール、発泡酒(350ml)	()本×1.4=()
	2.焼酎(25%)	ストレート・ロック コップ(180ml)	()合×3.6=()
		水割り(うすめ)コップ(180ml)	()杯×0.9=()
	3.酎ハイ	水割り(濃いめ)コップ(180ml)	()杯×2.4=()
		缶酎ハイ(8% 350ml)	()本×2.2=()
		缶酎ハイ(4% 350ml)	()本×1.1=()
	4.日本酒 (15%)	缶酎ハイ(8% 500ml)	()本×3.2=()
		缶酎ハイ(4% 500ml)	()本×1.6=()
		1合(180ml)	()合×2.2=()
	5.ウイスキー、ブランデー (40%)	ウイスキー(30ml シングル)	()杯×1.0=()
	6.ワイン (12%)	ワイングラス(120ml)	()杯×1.2=()
	7.カクテル	コップ(180ml)	()杯×1.0=()
8.その他 (ご自分で飲まれているものを具体的に(商品名、量)にお書きください)			
(商品名:)を1日で(量:)を飲む		合計()ドリンク	

1. 心理教育

心理社会的治療の最初はアルコールや依存症についての【正しい知識を持つこと】から始まります。アルコールの多量摂取によって多大な影響をもたらす体の場所はどこでしょうか。すぐに思いつくのは肝臓かもしれませんが、実は「脳」なのです。依存症になって時間が経過すると脳が硬く小さくなり、食べられない・喋れない・歩けないといった日常生活にとって重大な支障をきたすと言われていいます。もちろん肝臓や心臓などの臓器にも影響が出ることは言うまでもありません。しかし、しっかりと治療を継続すれば脳は認知症とは異なり回復していきます。

このような治療法や治療経過、どのくらいの期間が必要か、内服の必要性などを知ることが非常に重要です。治療に向かう【動機付け】を行って専門的な治療に挑むエネルギーを蓄えます。

2. 個人療法・集団での治療

アルコールの多量摂取をやめるには、ストレスや抱える問題への具体的な対処法、考えや気持ちの整理、成功体験や問題の分かち合いが大切です。飲酒の引き金になっているものを除去するために認知行動療法をはじめとした個人心理療法、お酒の断り方などを学習する集団心理療法、当事者や家族が集まる自助グループを活用することが勧められています。

3. 周囲の協力が不可欠

当事者が依存状態から脱するには家族や職場のサポートが欠かせません。「飲まない意志」と「飲めない環境」、当事者と周囲の相互理解がセットになっている必要があります。当事者への関わり方や治療の進め方を知ることが、依存症治療を促進させることにつながるのです。

アルコール依存症の治療は根気強さが必要です。時間はかかるかもしれませんが自分や家族の問題に目を背けず自身の健康とより良い社会生活を取り戻しましょう。

当院では継続的で専門的な治療は行っておりませんが、「心理教育」については心理療法士が個別に対応しています。また、アルコール依存症専門の治療を実施している医療機関、相談機関をご紹介します。ご希望の方は主治医、看護師にお申し出ください。入院、外来は問いません。

2022(令和4年)4月1日、民法改正により成人年齢が18歳に引き下げられましたが、飲酒においては現行どおり20歳未満は禁止です。ご注意ください。

くす通信

第255号
2022年5月1日

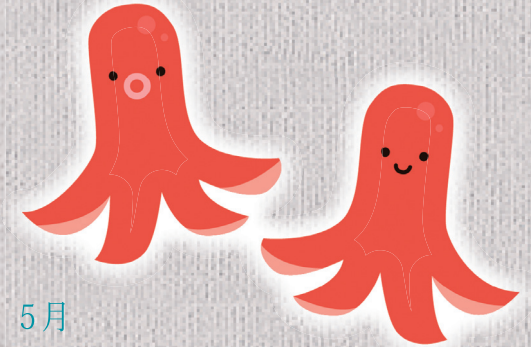
国立病院機構熊本医療センター 発行

精神科より

アルコール依存症について

心理療法士より

アルコール依存症の 心理社会的治療について



5月

「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

アルコール依存症 について

精神科医師
さかぐち としふみ
坂口 俊史



■ アルコール依存症について

アルコール依存症は誰でも発症する可能性のある疾患です。男性の50人に1人、女性の500人に1人が診断基準を満たすとされています。また多くが何らかの理由で医療機関を受診するにも関わらず、10人に9人はアルコール依存症の治療を受けられないようです。

アルコール依存症の治療は断酒（一切飲酒しない）の達成とその継続を目標とされていました。しかし、断酒を治療目標とする事に抵抗感を持つ方が多く、治療を受けられる方が少ない原因の1つと考えられています。近年では、断酒まではいかずとも、飲酒の害をできるだけ減らすために、節酒（飲酒量を減らす）から始めるという考え方も広まっており、ガイドラインなども制定されています。

アルコール依存症の診断にはWHOの作成した診断基準がよく使用されます。

- 1： 渴望（1人でも飲みに行く、隠れてでも飲む）
- 2： コントロール（休肝日でも飲む、飲み始めたら止まらない）
- 3： 離脱症状（頭痛、イライラ）
- 4： 耐性（飲む量が増えていく）
- 5： 飲酒のための生活（1日中飲酒、趣味よりも飲酒）
- 6： 抑制の消失（家族や医師から止められるのに飲酒している）

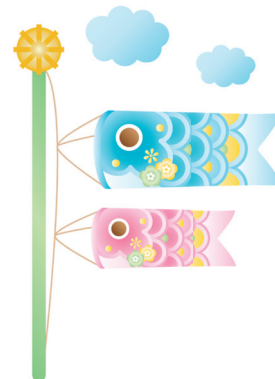
上記の項目を元に、症状の程度や期間に応じて

診断されます。

治療としては断酒や節酒、心理社会的治療が主なものになります。心理社会的治療とは患者がアルコール依存症や治療の必要性を理解し、患者自身が飲酒に対する考えや飲み方を見直していくために医療がサポートしていくものです。具体的には従来主流であった集団精神療法をはじめ認知行動療法、動機づけ面接などがあり、専門医療機関ではAlcoholism Rehabilitation Programが実施されている施設もあります。医療機関だけでなく地域には自助グループ（断酒会・アルコールアノニマス）や家族会などが存在し、精神保健福祉センターや保健所へも相談できます。薬物治療も存在しますが、補助的なものと考えた方が良いでしょう。

アルコール依存症は生活習慣病をはじめ、様々な疾患（200以上といわれる）の原因となります。飲酒習慣のある方は疾患の背景に、自覚なくアルコールの問題が隠れていることが少なくありません。少しでも気になる方はかかりつけ医に相談されたり、インターネットでAUDIT-Cなど簡単なスクリーニングテストを受けたりなど出来ますので活用されてください。

※令和4年5月1日現在、坂口先生は他病院にご異動となりましたため、在籍しておりません。



精神科の紹介

当院は県内でも数少ない精神科病床を有する総合病院です。その特色を生かし、主に精神的な疾患を抱えた方の身体治療のお手伝いや、身体治療中に精神面の不調をきたした方の治療・支援を中心に診療行っております。特に自傷・自死の問題についての対応では、救急救命部に協力を仰ぎ全国でも有数の取り組みを行っております。救急対応後、当院精神科にて短期間の診療を行い、その後の継続的な通院治療については地域の他の精神科医療機関へ紹介するなど県内外の医療機関と広く連携を図りながら取り組んでいます。



国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
- 休診日 土・日曜日及び祝日
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
- 受付時間 8：15～11：00
〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL 096(353)6501（代表）
FAX 096(325)2519
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。