

# お酒で困っていませんか？

## アルコール依存症とは？

長期・多量の飲酒によって脳が変化した状態がアルコール依存症です。このため、長期・多量飲酒をすれば、誰にでも生じる病気です。

本人は、依存症になっていることを認めない傾向にあるため、「否認の病」ともいわれます。

## あなたの飲み方をチェック！[CAGE法]

過去に次の経験がありましたか？

- ①飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか ある ない
- ②他人があなたの飲酒を非難することで、気にさわったことがありますか ある ない
- ③自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか ある ない
- ④神経を落ち着かせたり二日酔いを治したりするために「迎え酒」をしたことがありますか ある ない

1項目の人は、“節酒が必要”  
2項目以上の人は、“アルコール依存症”の疑いがあり、アルコール依存症となれば、断酒が必要です。

## かすみがうらクリニックの猪野先生に聞きました

### Q. 飲酒による心身への影響は？

**A.** 長期にわたる飲酒は、高血圧やがんのリスクを高めます。アルコールに関連するがんは、口腔、咽頭、喉頭、食道、大腸、肝臓のがん、女性の乳がんです。他に、多くの臓器障害や転倒・転落による外傷などを生じます。  
また、アルコール依存症はもちろん、うつ病、認知症などがあります。これらの健康障害に関連して、自殺、飲酒運転、DVなどを生じます。

### Q. アルコール依存症の症状は？

**A.** 長期・多量の飲酒によって脳に変化が生じた結果、アルコールが切れると、イライラや不安、不眠、発汗、手指の振戦（震え）、吐き気、頻脈などが生じます。ひどくなると幻視やけいれん発作が起こります。これらの不快な精神状態を無くそうとして、さらに飲酒するようになります。

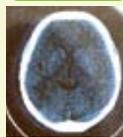
### Q. アルコール依存症の治療は…

**A.** 「断酒」ができるようになることを目指します。専門医療機関を受診し、本人や家族が依存症について正しく知ることや、断酒会などの自助グループに参加して同じ悩みを持つ当事者や家族と話し合い、サポートを受けながら断酒に向けて取り組むことも有効です。

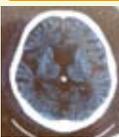


かすみがうらクリニック  
副院長 猪野 亜朗先生

正常な脳



アルコール多飲による脳萎縮



脳萎縮は断酒によって回復していきます

### 皆さまに一言！

今の医学では、飲み始める時、誰がアルコール依存症になるかを予測することはできません。それだけでなく、飲酒にはさまざまなリスクを伴うことを理解しておきましょう。

四日市には全国に先駆けた連携組織「アルコールと健康を考えるネットワーク」があり、アルコール問題に早期に対応できるように取り組んでいますので、市民の皆さまのご支援をお願いします。

## 精神科医師による アルコール関連問題の相談

日時 11月11日(水)  
10:00～12:00/13:00～16:00  
場所 総合会館7階 相談室  
11月6日までに要予約(先着順)