

アルコール依存症

アルコール依存症とは、飲酒に対するブレイキが壊れる病氣です。ほどほどのところで飲酒をやめることができず、また、お酒が切れると手の震え、幻覚といった離脱症状(禁断症状)に襲われます。離脱症状を恐れてまた飲酒をするといった悪循環に陥り、社会生活や家庭生活にも問題を生じます。そのような方は、肝臓や膵臓に疾患がみられたり、糖尿病を悪化させるなど、身体にも害が現れ、また高率でうつ症状も合併します。栄養、とくにビタミン不足に陥っている方が多く、これが神経症状にも影響します。また長年の間に脳の萎縮も引き起こし、認知症などにもつながっていきます。

今まで一般の理解としては、アルコール依存症というのは、本人の意志や性格が弱いためにお酒に逃げていると考えられていましたが、お酒に対するブレイキが壊れる原因ははつきりせず、性格の問題というよりははつきりした「病氣」であると医師たちは認識しています。誰にでも起こりうる病氣なのです。



治療は断酒のみ。強い意志と仲間
の励まし、周囲の協力が大切

苫小牧緑ヶ丘病院
院長
土屋 潔氏

月めからは外出も許され、集団精神療法ともいえるアルコール勉強会に参加します。同じような病氣をもつ方々が一緒になって体験談を話したり、アルコール依存症がどういふものかを勉強します。また作業療法も行います。3カ月めは退院後の準備にむけて、外泊訓練をしたり、職場との調整を行ったりします。また、各地域にある断酒会やA・Aといった自助グループを紹介します。アルコール依存症は一人で治療していくのはたいへん難しく、同じ痛みをもった仲間と励まし合い、努力していくことが重要な治療の鍵となるからです。退院後は通院治療に切り替え、月に一度は勉強会に参加して、断酒の決意を新たにしています。

自分はアルコール依存症ではない他の人たちと同じだという考えや、今度こそ節酒して上手に飲もうといった考えは、治療の妨げになります。仕事やストレス解消のためだと言いつつ酒を飲んだり、酒をやめても他に楽しみなどないという投げやりな考えもよくありません。入院治療も治療意欲のある人を対象としています。

アルコール依存症にかかり、いちど壊れてしまった飲酒に対するブレイキは、一生治りません。飲まなければ全く問題はないのですが、一度口にしてしまうと、10年断酒していた方でも、またふりだしに戻ってしまいます。ですから、家族や職場の方などは、そのことをよく理解し、「ずいぶんがんばっているのだから少しくらいは……」「たまにはいいだろう」というふうにお酒を勧めることは絶対に控えるべきではありません。家には酒類を置かず、宴席を遠ざけるように協力してあげなくてはなりません。一度の入院で完全に断酒を断る方は少なく、2〜3割にとどまっているのが現状です。

健康な方でも、アルコール依存症に陥らないためには、ほどほどの量に控え、週に何日かは休肝日をとることが必要です。休日など、つい朝からだらだら飲んでしまう方は要注意です。最近では女性や若者の患者さんも多く、少ない飲酒年数でアルコール依存症に陥っているようです。

1カ月目	・外出禁止・離脱症状の治療・栄養の改善
2カ月目	・外出可・アルコール勉強会・作業療法
3カ月目	・退院の準備・退院後の家庭生活・社会生活の調整・断酒会の紹介

苫小牧緑ヶ丘病院の入院治療

うつ病

苫小牧緑ヶ丘病院
院長／土屋 潔氏

います。生涯有病率は日本の統計では平均すると20人に1人、誰もがかかる可能性があるといえるでしょう。

心の病と思われていますが、「心」と「身体」両方の症状があるのが特徴です。心の症状は元気がない、ヤル気がでない、思考力の低下などで、身体的症状には不眠や動悸、食欲低下、体がだるい、生理不順など様々です。

これらの症状が2週間程度継続し、日常生活（仕事や家事など）に支障が生じるようでしたら、早めに受診された方がいいでしょう。

また本人の自覚がなくても身近な人からの指摘も大切です。

環境の変化や大きなストレスが引き金となることが多く、転勤や人間関係の悪化、女性の場合ですと子どもの独立による喪失体験などもきっかけとなります。ただし何も思い当たることがない人もかかることがあります。

治療の中心は薬物療法ですが、必要に応じてカウンセリングも行います。SSRIやSNRIといった抗うつ薬は副作用も少なく、一般的には服用後2〜3週間後に効果が現れ、2〜3カ月で本来の状態に近くなります。

その後数カ月は継続服用し調子を見ながら徐々に薬を減らしていきます。1年程度は見えておいた方がいいでしょう。うつ病は再発の可能性があるので自分の判断

で薬を中断せず、医師の指示に従ってください。

回復をあせらず、マイペースで生活することが大事です。「うつ病は決してなまけているのではない」という周囲の理解も必要ですが、励ましの言葉は逆効果です。また判断力が低下しているため判断を求める質問はつらい場合もあります。また、うつ病は治りかけの時が自殺の危険性が高いと言われて

いますので注意が必要です。うつ病を予防するのは難しいのですが、自分だけで責任を背負わない、頑張り過ぎない、適当にストレスを発散する、人間関係のネットワークを作ることなどが回避策といえます。たとえば同僚や家族、趣味の仲間など、何かあったら相談できる相手がいるとお互い支え合い、うつ病にならずにすむこともあるでしょう。

精神科へ行くには勇気がいるように、特に男性は仕事忙しい、弱みを見せたくないなどの理由から我慢し受診が遅れがちです。早めの治療が効果的ですので、保健所の「心の相談」や職場の保健師に相談するのもいいでしょう。

ネットワーク作りが うつ病回避に効果

「心の風邪」とも言われている「うつ病」は女性の方が男性よりかかりやすい傾向にあります。一方、うつ病による自殺者の割合は逆に男性の方が2倍以上となって