

他科の先生に  
知って欲しい

## 豆知識・・・精神科編②

## アルコール関連問題について



岡山県精神科医療センター 精神科医師 角 南 隆 史

お酒好き、宴会好きの先生も多いと思いますが、いわゆる「適量」というのはどのくらいでしょうか。「健康日本21(第1次)」では、「節度ある適度な飲酒」は、一日当たり純アルコール約20g程度としています。これはビールだと500ml缶1本、日本酒で約1合、焼酎で約半合ということになります。もちろん女性や高齢者、少量飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝の遅い方はより少量が望ましいですし、依存症の方では断酒が基本です。また、「多量飲酒」は、一日当たり純アルコール約60g程度となっています。これを聞いて「そんなに飲んでいいの?」と言う方もいれば、「それだけで終わり?」と言う方もいると思います。

反応は様々と思いますが、お酒はうつ病や依存症といった精神疾患だけではなく、認知症、生活習慣病、肝臓をはじめとする消化器疾患、癌など様々な身体疾患を悪化させる原因となります。

わが国の飲酒に関する実態調査では、アルコール依存症者は全国で約80万人とされていますが、実際に精神科医療機関につながっている方は約5万人程度しかいないとされています。また先ほど出てきた多量飲酒者は、その10倍以上の約860万人とされています。降圧薬を増量してもなかなか血圧の下がらない患者さん、血液検査でいつもガンマの高い患者さんetc.先生の患者さんの中にも、依存症とまでは言えなくても多量飲酒の患者さんは実は結構いるのかも知れません。

当院ではアルコール依存症の専門外来を開設しており、依存症であるご本人の外来及び入院診療だけではなく、家族相談も行っています。入院治療に関しては、お酒を体から抜く解毒目的の入院(期間は1週間～)、断酒プログラム受講目的の入院(期間は4週間～)など、個々の患者さんやご家族さんに合わせて内容や期間を設定しています。薬物療法に関しても、脳に直接作用し飲酒欲求を抑える内服薬が昨年より上市され、患者さんの断酒継続に一定の効果を上げています。

また当院では、依存症とまでは言えなくても、お酒の飲みすぎで明らかに心身に影響が出ている方(多量飲酒者)に対して、認知行動療法を用いたカウンセリングや飲酒日記等を用いた節酒指導を行っています。

詳細につきましては、当院ホームページをご覧ください。微力ながら先生方の日々の診療のサポートが出来ましたら幸いです。

※岡山県精神科医療センターのホームページ：<http://www.popmc.jp/>