

他科の先生に
知って欲しい

豆知識・・・精神科編③

アルコール依存症の予防について



岡山県精神科医療センター 精神科医師 橋本 望

アルコール依存症の予防は可能です。習慣的に飲酒を続けていると、酔うために必要なお酒の量が少しずつ増えるため、時間をかけて多くの量を飲酒するようになっていきます。このような多量飲酒を背景にして、親しい人との死別や家族関係の悪化などの大きなストレスや、生活習慣の大きな変化が組み合わさると急速に依存症へ進行することがあります。生活上の出来事は予測できないため、依存症を予防するためには日頃からの飲酒量を控えておくことが大切です。しかし、日本社会はお酒に対して非常に寛容であり、メディアは飲酒の良い面を強調する傾向があります。実際に、最近のお酒の広告は若者や女性をターゲットにしたものも多く、女性の飲酒量などに増加が見られていることなどが懸念されます。また、若く飲酒を開始した人は、それだけアルコール依存症になりやすいことも分かっています。最近の日本の調査では、飲酒量が多い上位20%の人達が、全体のおよそ70%のアルコールを消費していることが明らかになりました。

アルコール依存症の予防として、まず多量飲酒の習慣を作らないこと、そして一度できてしまったのであれば、その飲酒量を減らすということが鍵になります。社会や周囲の人からの飲酒を促進する力に抵抗することは簡単ではありませんが、健康でありたい気持ちとお酒の影響について考えることを促し、「節度ある適度な飲酒」を参考にしながら、患者さんと飲酒習慣を振り返ってみることが大切です。アルコール依存症を予防する目的として、少なくとも週に2回以上の休肝日が勧められます。お酒は楽しみの中心ではなく、あくまでも脇役であることを意識できるように指導できると良いでしょう。

一方、社会全体で予防に取り組むことも当然必要になってきます。広告の規制や啓発など対策は様々ですが、医療や保健の分野においても、飲酒量を低減するための相談や介入の整備が必要です。この一つとして、ブリーフ・インターベンション（簡易介入または短期介入）があります。保健師等により多量飲酒が疑われる人に対して飲酒状況を確認し、その結果に応じた簡潔なアドバイスを提供するというものです。このような介入が内科、救急外来、かかりつけ医、職場の検診などの多領域で行われることが期待されています。

私たちは、厚生労働省研究班のメンバーと共に、一般向けの解説冊子「市民のためのお酒とアルコール依存症を理解するためのガイドライン」を作成しました。下記からダウンロードできますので、先生方の診療の参考にして頂けたら幸いです。

<http://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000646195.pdf>