

わが家のお医者さん

飲酒とアルコール依存症

ジョナサン・チック 著

妹尾 栄一 監訳

平原 由香 / 寺町 朋子 訳

株式会社 一灯舎

Copyright Family Doctor Publications Limited 2006.

All Rights Reserved

Understanding “Alcohol & Drinking Problems” was originally published in English in 2006. This translation is published by arrangement with Family Doctor Publications Limited.

BMA 

The British Medical Association 英国医師会編集

翻訳にあたっては日本の事情を取り入れました。

重要なお知らせ

本書は、病気について知りたい方に、医師の助言を補足する一般的な情報をお伝えしようとするものです。しかし、ひとりひとりの方に対する医師の直接の助言に代わるものではありません。

病気の治療を受けたいと思われる方は、必ず医師の診察を受けて、その指示や助言にしたがってください。

また、医学の進歩は目ざましいため、本書に書かれている医薬品や治療法が、場合によってはすぐに新しいものになる可能性があることを、あらかじめご承知おきください。

この翻訳日本語版の一切の著作権は一灯舎および Family Doctor Publishings Limited にあります。無断での紙や電子媒体によるコピー・転用を禁じます。

目次

第1章 はじめに……………	1
第2章 飲酒習慣の原因はなんでしょう？……………	7
第3章 アルコールと健康……………	24
第4章 日常生活におけるアルコールの影響……………	53
第5章 アルコール問題の見分けかた……………	76
第6章 飲み方のパターンを変えましょう……………	88
第7章 ご家族、友人、同僚のみなさんへ……………	111
第8章 未成年者と保護者のかたへ……………	118
第9章 アルコールと運転、仕事、法律……………	124
役に立つ情報源……………	138
索引……………	145
私のページ……………	152

第 1 章

はじめに

R さんのケースをみてみましょう。

仕事がどんどん難しくなってきた R さんは、毎朝苦痛を感じるようになっていました。仕事のあとの晩酌を長年楽しみにしてきた R さんですが、最近は妻や子どもたちから「お父さん、イライラしているよ」と文句を言われるようになりました。「頼りがいのある以前のお父さんはどこへ行ってしまったの？」とも言われます。

R さんの主治医は彼の血圧を測りながら、飲酒についても尋ねました。飲酒でどうして血圧が上がるのかを説明されても半信半疑の R さんでしたが、医師の勧めに従って 3 週間だけお酒をやめてみることにしたのです。その結果は？ R さんの体調はぐっとよくなりました。

そこで R さんは「自分の生活からお酒を排除しよう！」と決めたのです。家族の支えとかかりつけの医師の助言を受け、思っていたよりもずっと楽にお酒から離れられました。そして、まもなく、家庭生活にも仕事に対しても、以前の活力と意欲を取り戻したのです。

飲酒とアルコール依存症

仕事のプレッシャーがRさんにとってきつくなってきました。

なんて日だ! 酒でも
飲まなきゃやってられるか!



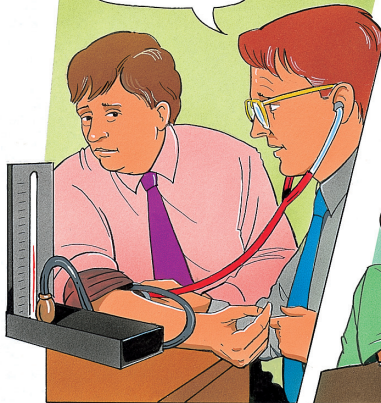
しかし、自宅では

いい加減にしてくれ!
飲みすぎてなんかいるか!



病院で血圧の検査をしました。

血圧が高いですよ。
最近はどうぐらい飲んで
いるのですか?



医師と家族の助けでRさん
はお酒をやめ、家族の生活は
まもなくもとに戻ったのです。

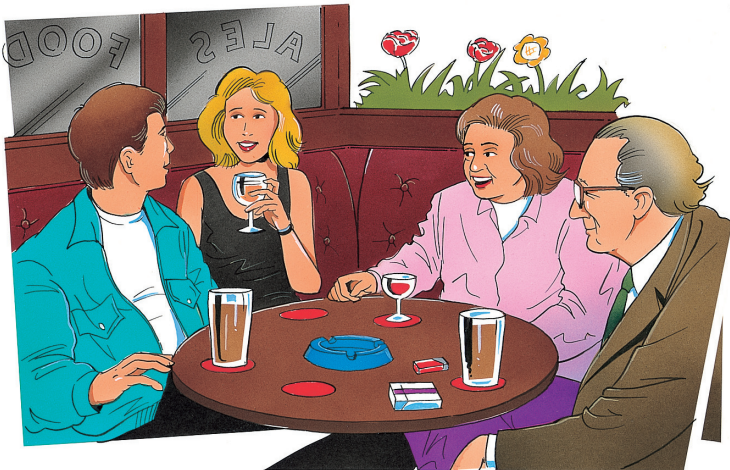


飲みすぎは身近な問題でしょうか？

日本の飲酒人口は 6,000 万人を超え、男性の 4 割以上、女性の 1 割近くが習慣的にお酒を飲んでいます。そして、1 日あたり日本酒を 3 合以上（純アルコールで 60g 以上）飲む人の割合は、男性では 5.4%、女性では 0.7%となっています（厚生労働省 2004 年国民健康・栄養調査より）。

こうした多量飲酒者のうち、飲酒をやめられない人は 82 万人いるとのことです（厚生労働省が 2003 年に実施した全国調査より）。成人人口でいえば、男性の約 2%、女性の約 0.1%がアルコール依存症なのです。

さらに、アルコール依存症予備軍とされる重篤問題飲酒者は 440 万人（成人男性の 7.1%、女性の 1.3%）にのぼるとのこ



とです（『飲酒運転の背景にある「飲酒問題」への介入に関する要望書』より）。

数値からすると少ないようにみえますが、近年、女性の飲酒が頻度・量ともに急激に増えていることにともなって、アルコール依存症になる女性も増えています。

また、飲酒が原因の被害（暴言・暴力・セクハラなど）を受けた人が成人の約 3 割、つまり男女を合わせて約 3,040 万人もいることもわかりました。そのために、事件を起こしたりしてその後の人生に影響がでた人は 1,400 万人にのぼります（「成人の飲酒実態と関連問題の予防について」、厚生労働省）。このようなことから、飲酒の問題は珍しいことではなく、むしろ身近な問題といえるでしょう。

イギリスでは、全人口 6,000 万人のうち 3,600 万人は日常にお酒を飲みます。そのなかの 200 万人に関しては、かなりの量を飲むといわれており、さらにその半分の男女は、現在（もしくは過去に）深刻なアルコール問題を抱えていると報告されています。

その数字のうちの 20 万人は、毎日アルコールに依存する段階まで至っています。今世紀に入ってから、女性の飲酒もかなり増えました。以前は、主に男性の問題とされていた「アルコール依存症」ですが、最近ではカウンセリングを受ける女性の数も男性と同じくらいに増えています。

この本では、アルコールの効用と害の両方を説明していきます。

はじめに

みなさんが日常の生活においてアルコールと上手につきあっていくための手引きとなることでしょう。アルコールの量をひかえたり、禁酒したりすることが、人生を成功に導く第一歩となるはずです。

キーポイント

- 日本では、お酒を飲む人が 6,000 万人以上いて、男性の 4 割以上、女性の 1 割近くが日常的にお酒を飲んでいます。イギリスでは 3,600 万人が日常的にアルコールを飲んでいます。
- アルコール依存症の人は、日本全国で 82 万人ほどいます。
- 女性の飲酒の増加にともない、アルコール依存症になる女性が増えています。
- イギリスでは、カウンセリングを受ける女性の数は男性と同じくらいです。