



名寄市立大学の窓から

vol.80

知への誘い

アルコール依存症からの回復

身近に忍び寄る依存症の恐怖②
保健福祉学部 社会福祉学科 講師 木下一雄



アルコール依存症による問題は、約束事を忘れる、仕事の効率が上がらない、暴言・暴力で家族生活に支障をきたすなどがあります。発症すると、お酒を飲む量がコントロールできなくなり、お酒が切れることで手の震えや動悸などが生じたり、落ち着きのなさやイライラ感、睡眠障害などの離脱症状が見られるようになります。重病になると、けいれんを起こしたり、幻聴が聞こえたりすることもあります。ですが、その多くの方は症状を自覚することなく、依存症と診断されるまで気づいていないのです。実際、お酒が好きで毎日晩酌をしている方は少なくないと思いますし、それで健常者と依存症者の線引きはできません。本人または家族の方が、アルコール依存症に関連した症状を客観的に評価

することが重要であり、次の項目によって調べることができません。

3つ以上当てはまる方は注意が必要です！



- ① 飲酒したいという強い欲望あるいは脅迫感がある
- ② 飲酒時には行動をコントロールできない
- ③ 昔と比べ飲酒量が増大している
- ④ 減酒・禁酒時に手の震えや動悸などが起こる
- ⑤ お酒に代わる楽しみや興味がない
- ⑥ 明らかに有害な結果が予測できるが、飲酒を続けたい

【コントロールが大切】

アルコール依存症は、コントロール障害とも言われております。考え方と人間関係のコントロールが依存

症の悪化を進行させていきます。

アルコール依存症の方は、生活のすべてをお酒中心に考えるようになります。仕事や家族などに対する思いやりを失い、問題があると何でも相手側が悪いといった自己中心的な考え方を持ったり、また逆に「自分なんていない方がいい」「存在が無意味」といった自己否定にも陥ります。依存症は否認の病（自分の病気を認めない）と言われ、言い訳や他人のせいにすることや、極端に自信を喪失するなどして、その現実から目を背けるためにアルコールに逃げ込んでしまうことが多いです。この悪循環が繰り返されることで、社会生活で関わる方を傷付け、信頼を失い孤立が進み、仕事ができなくなる。最後には、家族から見放され、気が付くと部屋で孤独になってしまふことも多いです。

【まとめ】

アルコール依存症についての理解をしっかりと行つたうえで、断酒に向き合うことが大切です。治療する場合、抗酒薬など薬での治療もありますが、同じ問題で悩んでいる方々とのミーティングの場を持つことも重要とされています。そのような自助グループ（断酒会など）も全国的に点在し、本人の悩みや関わる家族の酒害体験を打ち明け、情報を共有することで依存症に対する治療および長期的な再発防止につながっています。孤独にさせることこそが、最も治療を妨げる原因になるので、家族や友人の心理的サポートも重要になります。アルコール依存症は、発症すると節度のある飲酒は難しく、元に戻ることはありません。しかし、回復可能な病気なのです。アルコールに逃げ込み、孤立させていく周りがサポートしていくことで、多くの人々が回復していくことができます。

大学図書館へようこそ！

8月6～9日は前期試験が行われ、その期間前から多くの学生が試験勉強に図書館を利用します。そのため、館内の席が埋まってしまう場合もありますので、ご了承ください。試験終了と同時に大学は夏季休業となりますが、実習などに配慮して休業中の短縮開館はごく短期間です。

【8月の開館時間変更等】

- ・山の日(12日)は休館です。
- ・8月13日(火)～8月17日(土)は17時で閉館します。



◆問い合わせ

名寄市立大学図書館 ☎01654⑧7671(直通)

大学図書館にはこんな本があります

～「知」への誘い～からもう1歩～

アルコール依存症に関する図書を紹介します。

『西原理恵子×月乃光司のおサケについてのまじめな話』

西原理恵子・月乃光司/著 小学館

→夫が依存症、本人が依存症という二人による本です。

『通院でケアする！アルコール依存症の早期発見とケアの仕方』

世良守行/著 日東書院

→臨床での体験をもとに、ケアの方法を語っています。

『高機能アルコール依存症を理解する』

セイラ・アレン・ベントン/著 星和書店

→高学歴・高い社会的地位などのアルコール依存症に焦点を当てた本です。

