

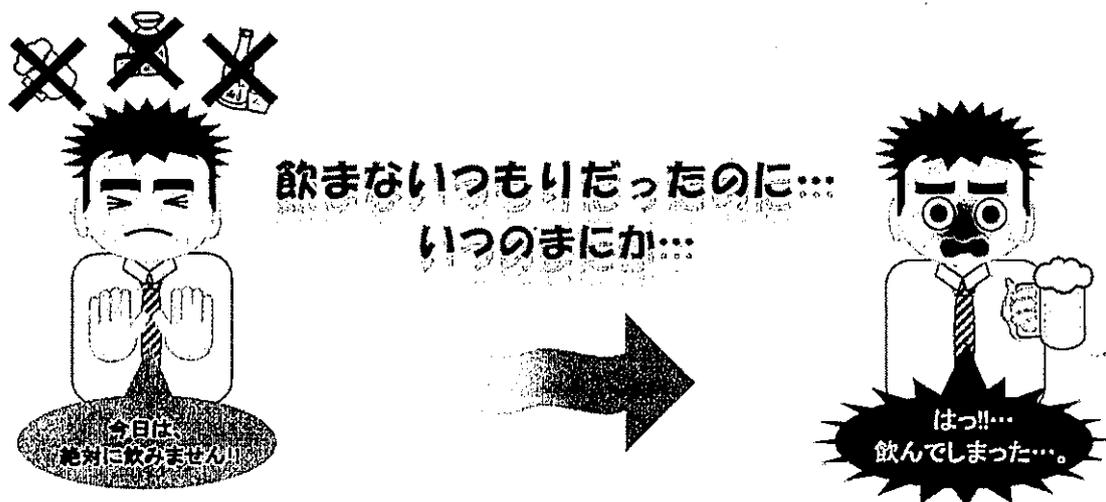
■ 習慣飲酒の危険はどこに？ ■

—アルコール依存症—

習慣的に飲酒していると、アルコールへの耐性ができて、1単位の酒では物足りなくなります。酒に強くなる、つまり「脳がアルコールに慣れて鈍感になった」のです。酒量が2単位、3単位…と増え、前夜の酒が朝まで残るような事態にもなります。やがて、健康診断で γ -GTP(注)が高いと指摘される、飲んでいたときの記憶が途切れる(ブラックアウト)、社会的な不始末を起こすなど、飲みすぎの弊害(問題飲酒の兆候)が現れてきます。

そのうち理由をつけては飲むようになり、「今日はやめておこうと思っても、つい飲んでしまう」「少しにしようとしても、つい飲みすぎてしまう」など飲酒をコントロールできない状態になります。また体からアルコールが抜けていくときに「汗をかく」「悪寒がする」「イライラして集中できない」などの不快な症状(離脱症状)が出ます。これは飲酒すると治まるため、迎え酒につながります。このような状態がアルコール依存症です。

アルコール依存症は、習慣飲酒者なら誰でもなる可能性がある病気で、徐々に進行していくため本人は気づきません。重要なのは予防、そして早期発見・治療・回復へのサポートです。しかし、日本社会に残る偏見と周囲の間違った対応がそれを阻んでいます。



(注) γ -GTPはタンパク質を分解する酵素の一つ。アルコール性肝障害の場合に数値が高くなり、数値が100を超えたら、禁酒し、下げることが望ましい。