

飲酒運転に潜むアルコール依存症

あなたが検挙されたのは運が悪かったからではありません。アルコール依存症かも。

<これより本文>

はじめに

飲酒運転が厳罰化されるようになりましたが、飲酒運転をする人はあとを絶ちません。それも何回もくりかえす人がいます。

飲酒運転防止の啓発や大規模な取締りがありながらも飲酒運転がなかなか減らないことの背景に、アルコール依存症をはじめとする飲酒問題が控えていることが推測されています。飲酒運転違反歴のある男性ドライバーのほぼ二人に一人がアルコール依存症の疑いがあった、という調査もあります。

このパンフレットは飲酒運転が引き起こす不幸な事故が無くなることを願って作成いたしました。是非お読みください。

お酒を飲むと

飲酒するとアルコールによって脳がマヒした状態になります。これが酔いです。複雑な現代社会、誰しもストレスにさいなまれ、適度な酔いがもたらす解放感でほっとしたくなるのも人情です。しかし、度が過ぎると、泥酔、昏睡となり、時に死に至ることがあります。長年、多量飲酒を続けていると身体の病気やアルコール依存症になる危険性があります。

また、「少々なら飲んでも大丈夫」と思って運転すると、判断力や反射神経などが低下しているので、事故を起こしやすくなるのです。

軽い酩酊の段階

顔が赤くなる、抑制が取れる、陽気になる、体温・脈拍が上昇する、大声になる

強い酩酊の段階

千鳥足、何度も同じことを話す、呼吸が速くなる、吐き気・嘔吐

泥酔の段階

まともに立てない、意識が混濁する、言語が支離滅裂になる

死にいたる段階

大小便のたれ流し、呼吸はゆっくりと深い、死亡

節度ある適度な飲酒

節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20g（25ml）程度です。また、1日平均純アルコールで60g（75ml）以上の飲酒を多量飲酒とといいます。 ※（アルコール1mlは0.8g）

適度な飲酒量は、日本酒換算で一日平均一合以内です

日本酒1合は、ビールなら中瓶1本、ウイスキーのダブルなら1杯、焼酎小グラスで半分、ワイン小グラスで2杯程度です。

日本酒をはじめとするお酒（アルコール飲料）は、アルコール分1%以上を含む飲料のことです。日本ではアルコール度数に含まれるアルコールの容量をパーセントで表した「度」であらわします。販売されているアルコール飲料の多くは4度から50度前後の範囲にあります。

しかし、栄養ドリンクなどにもアルコールが少量含まれていることがあり、たくさん飲んで酔っ払ってしまい、知らずに飲酒運転ということもあります。

節度ある適度な飲酒の留意点

女性は、男性よりも少ない量が適当です。

少量の飲酒で顔面紅潮をきたす等、アルコール代謝能力の低い者では、通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当です。

65才以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です。

アルコール依存症においては、適切な支援のもとに完全断酒が必要です。

不適切な飲酒が引き起こす様々な問題

WHO（世界保健機関）は不適切な飲酒によって生じる様々な問題を、アルコール関連問題としてとらえることを提唱しています。

アルコール関連問題には、アルコール依存症、アルコール精神病などのほかに健康問題などさまざまな問題が含まれています。

最近の研究で、多量飲酒は自殺のリスクを高めることがわかっています。

アルコール関連問題

1. 健康問題

胃・十二指腸潰瘍、胃腸障害、肝硬変、脳障害、がん、心臓疾患、胎児障害

2. 事故

飲酒運転による事故、レクリエーションによる事故、イッキのみによる死亡事故

3. 家族問題

児童虐待、配偶者虐待、離婚、家庭内暴力

4. 職業問題

産業事故、能率の低下、欠勤

5. 犯罪

殺人、窃盗、痴漢、暴力

不適正な飲酒が起こす身体の病気

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲食などの生活習慣が病気の発症や進行に関与する疾患のことです。

飲酒が引き起こす生活習慣病には、肝障害、すい炎、高脂血症、高尿酸血症、高血圧症、食道がんなどさまざまな病気があります。

脳出血、脳梗塞、アルコール性認知症、脳萎縮

慢性咽喉炎

食道炎、食道静脈瘤、マロリーワイス症候群

高血圧、狭心症、アルコール性心筋症

脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変

胃炎、胃かいよう、出血性びらん

すい炎、糖尿病

十二指腸炎、十二指腸かいよう

小腸炎、吸収不良症候群

大たい骨骨頭壊死、末梢神経炎

痛風、高尿酸血症

飲める体質、飲めない体質

コップ一杯のビールで顔が真っ赤になる人がいる一方、たくさん飲んでも顔色一つ変わらない人がいます。

アルコールは肝臓でアセトアルデヒド、さらに酢酸、最後に水と炭酸ガスに分解されます。途中で出来る毒性の強いアセトアルデヒドの解毒に大きな役割をするのが、肝臓にある酵素、ALDH₂（アセトアルデヒド脱水素酵素2型）です。ALDH₂は、アセトアルデヒドを安全な酢酸に変えてくれますが、日本人の約35%はALDH₂の働きが弱いため、アセトアルデヒドの血中濃度が急速に上昇し、顔面紅潮、吐き気、動悸などが起こります。そして約7%の日本人はALDH₂が働かないので、まったくお酒が飲めない体質です。

日本人の約4割はお酒に弱い体質ですが、無理して飲んでいると身体をこわしたり、急性アルコール中毒になったりする怖れがあります。

逆に飲める体質の人は、飲んでいるうちに飲酒量が増加し、肝障害や糖尿病などの生活習慣病やアルコール依存症などのこころの病気になるリスクが高くなります。

しかし、お酒に弱い体質の人でも、アルコール依存症になる可能性が無いとはいえません。アルコールは依存性薬物の一種だからです。

アルコール依存症という病気

お酒は日常生活に満ちていますが、お酒に含まれるアルコールは依存性のある薬物です。誰しも酒を覚え始めのころは、つきあいで飲む程度ですが、酒の味を覚え、酔い心地のよさに魅せられてくると、毎日晚酌をしたり、友人と飲み歩いたりするようになります。そして、不適切な飲み方をしていると、やがてアルコール依存症になることがあります。

アルコール依存症は病気です。進行する過程で、職場や家庭でのトラブル、肝障害などの身体疾患が出現するようになります。飲まないとき手が震える、冷や汗が出るなどの離脱症状が出現するようになったら断酒を目的とした治療が必要になります。

かつてはアルコール依存症といえば男性の病気とされていましたが、最近は女性にも多く認められるようになってきました。

アルコール依存症の兆候

1.飲みだすととまらない

いつも少しだけにしようと思うが、崩れるまで飲んでしまう。

2.お酒が切れてくるといろいろな症状が出てくる

指がふるえる、動悸がする、イライラする、不眠などの症状がでる、汗が出る、脱力感がある、お酒を飲むと症状がピタリと消える。

3.お酒がほしくてたまらなくなる

アルコール依存症者の心理

アルコール依存症は否認の病気といわれます。なりかけの頃は、「このごろ飲み方がおかしくなったかな」と気づくことがあります。進行するうちに身もころもアルコールにとらわれるようになり、独特の心理状態を呈するようになります。

主な心理状態

飲酒が最優先

家族などが経済的、精神的に困っているのに、それに目が向くことなく、飲酒のこと、自分のことばかりに関心が集中する。

否認

「酒はいつでも止められる」、「酒のことで誰にも迷惑をかけていない」と、飲酒によるさまざまな問題があるのに認めようとしない。

正当化

飲む理由を家族や職場、社会のせいにして、正当化しようとする。

言い訳や嘘

飲むための金を得るために、いろいろなうそをつく。

攻撃的

自分のことを棚にあげて、家族や他人の欠点ばかりあげつらって攻撃する。

アルコール依存症への平均的なプロセス

1.機会飲酒から習慣飲酒へ

大人になるとお酒が飲めるようになりますが、最初は歓送迎会、忘年会、新年会など、おつきあいで飲む程度の**機会飲酒**です。

飲み始めは「こんなものよく飲むな」と思った人も多いのではないのでしょうか。しかし、飲んでいるうちにお酒の味を覚え、酔い心地に魅せられるようになります。そして、晩酌したり友人と飲み歩いたり、毎日のように飲酒するようになることを**習慣飲酒**といいます。

2.耐性の形成

お酒を飲みだした頃、少量でも酔っていた人が、飲んでいるうちに酔うのに必要な酒量が増えてきます。よく「お酒に強くなった」という言われ方をする現象ですが、お酒に対する**耐性**が形成されているのです。

3.ブラックアウトの頻発

深酒をした翌朝、前夜酔っていたときのことを思い出せなくなることがあります。これはアルコール依存症の初期症状で**ブラックアウト**といい、頻発するようになると要注意です。

4.精神依存の重篤化

飲酒習慣のある方なら、楽しいとき、悲しいときにお酒が欲しくなることを経験したことがあると思います。これを**精神依存**といいます。しかし、多量飲酒を続け精神依存が重篤化すると、飲むことばかりに気がとられるようになり、家族のこと、職場のことに関心がいかなくなります。

5.連続飲酒発作と飲酒コントロールの喪失

やがて朝から酒を飲み、一日中血液中のアルコールが抜けなくなるようになります。そして、数日から10日前後、何も食わずに飲み続ける**連続飲酒発作**という状態になることがあります。このように自分の意思ではお酒が切れなくなるのがアルコール依存症の基本症状で、**飲酒コントロールの喪失**といいます。

6.身体依存

飲まないとも手が震え、発汗するといった離脱症状が出現するようになり、お酒がないと身体がまがりなりにも機能しなくなるような状態を**身体依存**と言います。こうなると、肝臓がどれほど悪くなるかが飲まなくてははられなくなります。

このようなプロセスでアルコール依存症は進行し、断酒しないと肝硬変などの身体疾患で死亡するか、**認知症**などになって自立した生活ができなくなる恐れがあります。

この間には二日酔いで仕事を休む、泥酔で保護される、隠れ飲みをするといったアルコール依存症による問題行動と同じように飲酒運転が含まれるのです。

飲酒運転とは

道路交通法では、お酒を1滴でも飲んだら運転してはいけないことになっていますが、「**飲酒運転**」とされるのは呼気1リットル中のアルコール濃度が0.15ミリグラム以上、血中アルコール濃度で約0.03%以上です。

また、ビール中ビン(500ミリリットル)1本(ウイスキーならダブル1杯/日本酒は1合)のアルコールが血中から消失するのに4時間、ビール中ビン3本(ウイスキーならダブル3杯/日本酒で3合)で12時間かかります。

二日酔いでも飲酒運転になります。

何度も飲酒運転で警察のお世話になっている方はアルコール依存症が疑われます。

ご家族の方へ

飲酒運転は絶対、許されない行為です。しかし、アルコール依存症がもともとあつてお酒をやめることができずにした飲酒運転だとしたら、罪の償いとともにアルコール依存症の治療を受けてほしいのです。

そのためにも家族の理解が大切です。

長年、本人の飲酒問題につきあう家族にも、さまざまな心理的影響が現れます。時には慣れてしまつて、本人の飲酒問題に気づかないというようなことも起こりえます。

すっかり冷め切った夫婦関係、親子関係に陥っている家族、本人の酒をやめさせることばかりに気をとられ、かえって本人の病気に巻き込まれ事態を悪化させる家族等々。

配偶者が心身症になったり、子どもが情緒障害になったりと、家族への影響は計り知れません。

ですから本人の回復がなければ家族の安寧もないのです。アルコール依存症という病気をよく知って、本人の回復を促しましょう。

アルコール依存症からの回復

ご自分や家族がお酒の飲み方に疑問を感じたら、保健所や専門の医療機関で相談してください。そして、もしアルコール依存症と診断されたら、治療を受け、断酒を目的とする断酒会、A.A.（アルコールックス・アノニマス）などの自助グループに参加して、回復の第一歩を踏み出してください。

保健所や精神保健福祉センターなどで相談する

保健所や精神保健福祉センターには精神保健の専門家がいて、回復のお手伝いをしています。個人のプライバシーは守られていますから、お気軽に相談してください。本人が来られない場合は、家族や職場の方がまず相談に来てください。

相談先

最寄りの保健所

（大阪市は保健福祉センター、堺市、東大阪市は保健センター）

精神保健福祉センター

大阪府こころの健康総合センター 電話 06-6607-8814

大阪市こころの健康センター 電話 06-6923-0936

堺市こころの健康センター 電話 072-243-5500

クリニック、病院で治療する

専門の医療機関では、身体疾患の治療を行うとともに、集団精神療法や家族教室により本人の断酒意欲を高めます。

仲間とともに回復の努力を

アルコール依存症者の断酒継続や社会復帰のためには、仲間の支えが必要です。断酒会やA. A.などの自助グループは、お酒にとらわれていた生活を過去のものにし、新たなライフスタイルを確立することを援助します。

アルコール依存症の自助グループ

社団法人 大阪府断酒会 電話 072-949-1229

A. A. 関西セントラルオフィス (KCO) 電話 06-6536-0828

飲酒運転で事故を起こした男性の手記

45歳 職業 元営業マン

飲酒運転で人身事故をおこし逮捕されたのが41歳のときでした。

それまでも検問にひっかかっては罰金、免許停止のくりかえし。「せめて運転のときはお酒を飲まないで」と妻子にすがられても、飲まないと気分が落ち込み、ハンドルを握る手がしっかりしない私は飲酒運転をやめられなかったのです。

私の飲み方がおかしくなったのはいつ頃だったのでしょうか。

最初は、同僚との付き合いくらいでお酒をおいしいとも思わなかったのですが、昇進してお得意さんと酒席の機会が多くなった30歳ころから、次第に酒量が増してきました。緊張を強いられるお客さんとの席では、気楽に飲めませんが、お開きの後に飲みなおすとほっとすることを覚えました。そうこうするうちに接待のない日でも、仕事がえりに一人で赤提灯に駆け込むようになりました。仕事が引ける頃になると、無性に飲みたくなるのです。

きっとその頃には大酒飲みになっていたのだと思います。他人に「よく飲むなあ」、「あてをとって飲めよ」とか言われるのが嫌で手酌酒のほうが気楽だったのです。好みの酒は焼酎でした。それもロック。酔うために安上がりだったからです。そうすると二日酔いはしょっちゅう。迎え酒をします。なぜか気分がすっきりするからです。一日のうちで酒が切れているときがほとんどないくらいでした。

結婚して子どもにも恵まれましたが、飲んでいる私を嫌ったのか子どもは私になつこうとしませんでした。そのほうが私にもよかったです。家でも好きなように飲めますから。

そんな私ですがその頃は仕事も家庭もうまくやれていると思っていました。

酒の臭いをさせながら仕事をしているなど気づきもしなかったのです。運転するときも絶対ばれないと思っていました。検問でひっかかっても運が悪かっただけだと、反省することはありませんでした。

しかし、飲酒運転で人様を怪我させてしまったときにはさすがにうろたえました。執行猶予がついたのですが、会社を懲戒免職になってしまいました。被害者の方へのお詫びはどれだけしてもすまされるものではありません。普段はおとなしく従順な妻が、このときばかりは「治療を受けてください、受けなければ離婚してください」と私に迫るのです。妻は保健所で私のことを相談して情報を得ていたらしいのです。治療を受ければ回復し、社会復帰も可能であると。

今、私は治療を受けながら、断酒を継続するために自助グループに通っています。

もっと早くにアルコール依存症の治療を受けていれば、交通事故を起こさなくてすみましてし、仕事も元気にできていたのにと後悔することしきりです。幸い妻と子どもは私の回復に協力してくれています。私も断酒を継続して、もう一度、就職して家族の期待に応えたいと頑張っているところです。

<本文ここまで>

平成 19 年 9 月発行

編集 関西アルコール関連問題学会

発行 大阪府 大阪市 堺市