

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの 健康



A photograph of a man and two children in a lush green forest. The man, wearing a red shirt, is in the foreground with his arms raised towards a tree branch. Two children, a girl in a red and white striped shirt and a boy in a blue shirt, are standing behind him, looking towards the trees. The scene is misty or foggy, creating a soft, ethereal atmosphere.

増える
アルコール依存症



増える
アルコール
依存症

久田直子

福家 睦





アルコール依存症





増えるアルコール依存症

決める

国立病院機構 久里浜アルコール症センター 副院長

樋口 進

増えるアルコール依存症

決める



樋口 進

専門は精神医学
特にアルコール依存症の研究・治療



アルコール依存症

家族・仕事・自分の健康などより
飲酒をはるかに優先させる状態

症状

- 酒量が多い
- 飲酒のコントロールができない
- 離脱症状がみられる
- 健康を害していると
分かっているのにやめられない

連続飲酒
など

連続飲酒

数時間おきに少量の飲酒を続け、
絶えず体にアルコールが入っている
状態を何日も続けること

飲んでいる間はほとんど食べない

● 精神的な依存状態の持続

酔いの保持、緊張や不安の緩和

● 離脱症状の緩和

離脱(禁断)症状

手がふるえる

汗をかく、特に寝汗

睡眠障害(寝つきが悪いなど)

吐き気・おう吐・下痢

イライラ・落ち着かない・不安感

幻聴・幻視(虫が動くなど)

アルコール摂取で症状がおさまる



NHK E

離脱症状の悪循環

多量のアルコール摂取

脳の神経細胞が機能変化

アルコールがある状態で
脳が普通に動くように!!

アルコールを飲まない

神経細胞がすぐに順応できない

離脱症状が出る



アルコールの影響

不整脈・心筋症

高血圧

肝機能障害

- 肝炎
- 肝硬変

糖尿病

高脂血症

末しょう神経障害

脳の萎縮

食道静脈りゅう
食道がん

急性・慢性すい炎

胃・十二指腸
かいよう

痛風・腎臓機能障害

性ホルモン異常



アルコールが脳に与える影響

アルコール = 神経を侵す作用有り

前頭葉の障害

- 認知機能の変化(記憶)
- 感情コントロール・
問題解決能力・
注意力の障害

海馬の障害

- 学習と記憶

など



アルコール依存症の診断(ICD-10)

① 飲酒の強い欲望・強迫感

② TPOや量のコントロール障害

③ 離脱症状(禁酒や減酒時)

④ 耐性の増大(飲酒量増加)

⑤ 飲酒以外の娯楽を無視・回復に要する時間の延長

⑥ 有害な結果があるのに飲酒

過去1年間に
3項目以上が

①
くり返し
起きた

または

②
同時に
1か月以上
続いた

アルコール依存症?と思ったら



専門の医療機関へ!

各自治体の

- 精神保健福祉センター
- 保健所



に相談を

**できれば
入院治療を!**

医療費は
健康保険の
使用可能





増えるアルコール依存症

明日は・・・

なぜ増える？

高齢者・女性の患者

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの 健康

増える
アルコール依存症

増える
アルコール
依存症

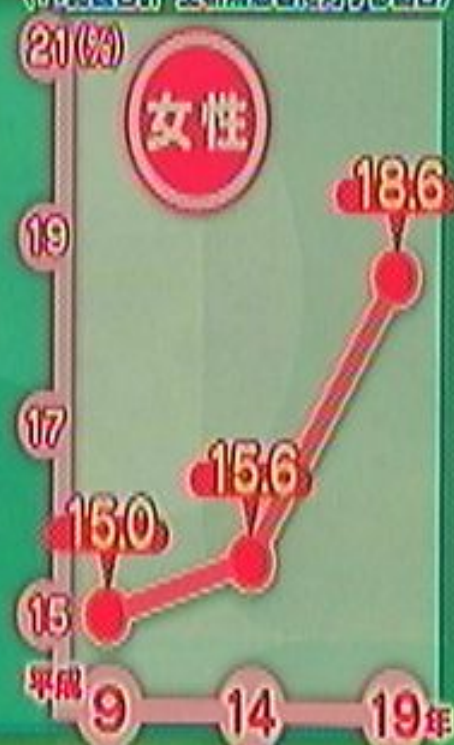
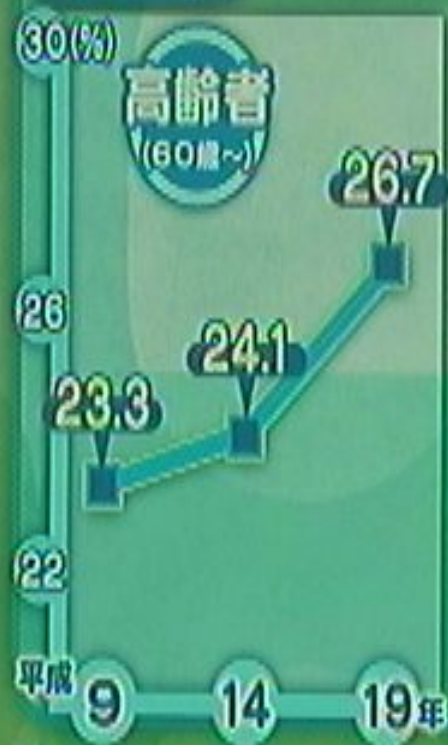
久田直子

福家 睦

アルコール
依存症

新規受診患者数の割合

(11施設合計 全新規患者に対する割合)





nhkE

増えるアルコール依存症

なぜなる？

国立病院機構 久里浜アルコール症センター 副院長

樋口 進

増えるアルコール依存症

なぜ増えるのか？

樋口 進

専門は精神医学
特にアルコール依存症の研究・治療



高齢発症の場合

ライフスタイルの大きな変化

(定年退職・死別・離婚など)

- 日中から飲むことができる
- 社会的な歯止めがない
- 離婚・死別などによるストレス
- 人間関係が疎遠になった

酒量が増加

アルコール依存症に!

高齢者の飲酒の主な特徴

○ アルコールに対する体の変化

若年者と同じ飲酒量で・・・

- 血中アルコール濃度が高くなる
- アルコールの影響がより持続しやすい

○ 他の病気で習慣的に薬を飲む

薬の種類によっては相互作用で・・・

- 依存を早める
- 思わぬ副作用の場合も・・・

女性の依存症の増加

背景

飲酒する人の増加 40年で3倍以上

若年からの飲酒の増加

20代前半の9割が飲酒(2008)

特徴

男性よりもアルコールに弱い

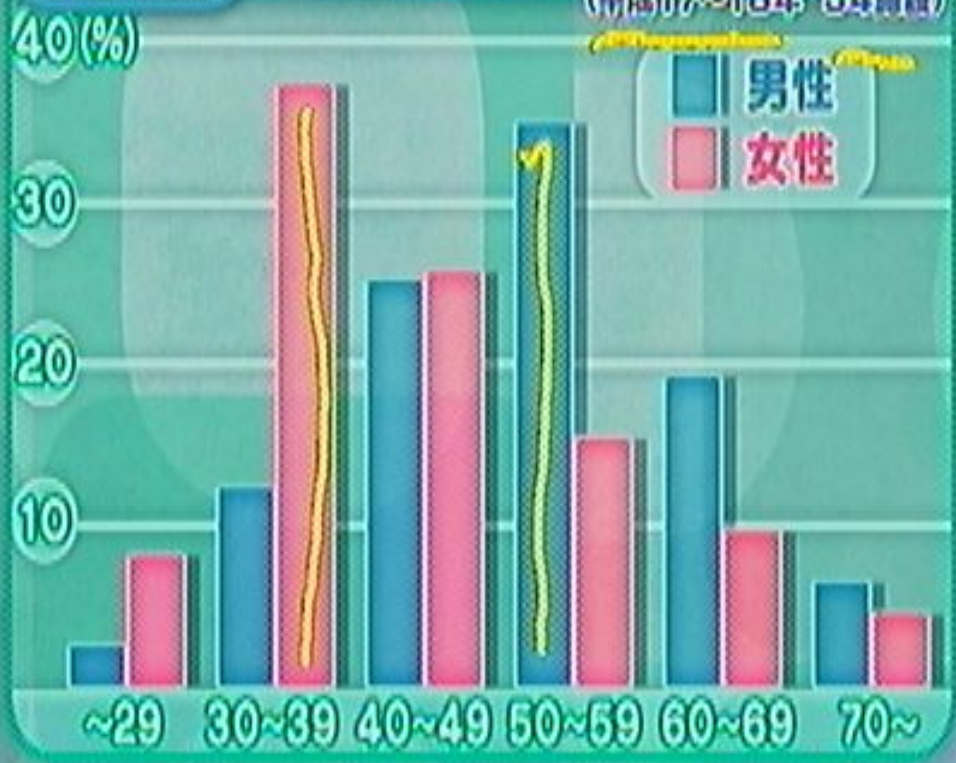
若年では精神障害の合併が高い

- うつ病・パニック障害など
- 29歳以下は
約7割が摂食障害(過食おう吐)も

アルコール
依存症

性別年齢分布(入院)

(平成17~18年 54施設)



アルコールの女性への影響

男性よりも臓器の障害を起こしやすい

肝障害・肝硬変は男性の半分量で!

自然流産・不妊

胎児性アルコール症候群

妊娠中の飲酒で...

知能や体の発育障害、低体重など

乳がんリスクが高まる

量が増えると、リスクも上がる

アルコール依存症の兆候

- 飲酒量が多い
- スピードが速い
- 1人でよく飲む
- 突然の欠勤（休日の翌日など）
- いつもイライラ
- ミスが多い

高齢の場合
上記以外に

- よく転倒する
- 骨折や傷がある
- もの忘れ・生活の乱れ・失禁
- うつ症状・不眠・高血圧 など

アルコール依存症を防ぐポイント

定年後 アルコールに弱くなる

働いていた時の調子で飲まない

朝や昼から酒を飲まない

なるべく1人では飲まない

薬と一緒に飲まない

上記に加え...

女性

●お酒の害を受けやすいことを自覚

●妊娠前・妊娠中・授乳期は飲まない

アルコール量

多量飲酒 1日6ドリンクを超える飲酒

- 依存症のリスクが高くなる
- 肝臓や心臓・脳などの病気が増える

2ドリンク

(100%アルコール)

ビール 500ミリリットル

日本酒 1合弱

焼酎 100ミリリットル

ワイン 200ミリリットル

ウイスキー 60ミリリットル

1ドリンク

純アルコール
10グラム

健康的な生活のために＝1日2ドリンクまで



増えるアルコール依存症

明日は・・・

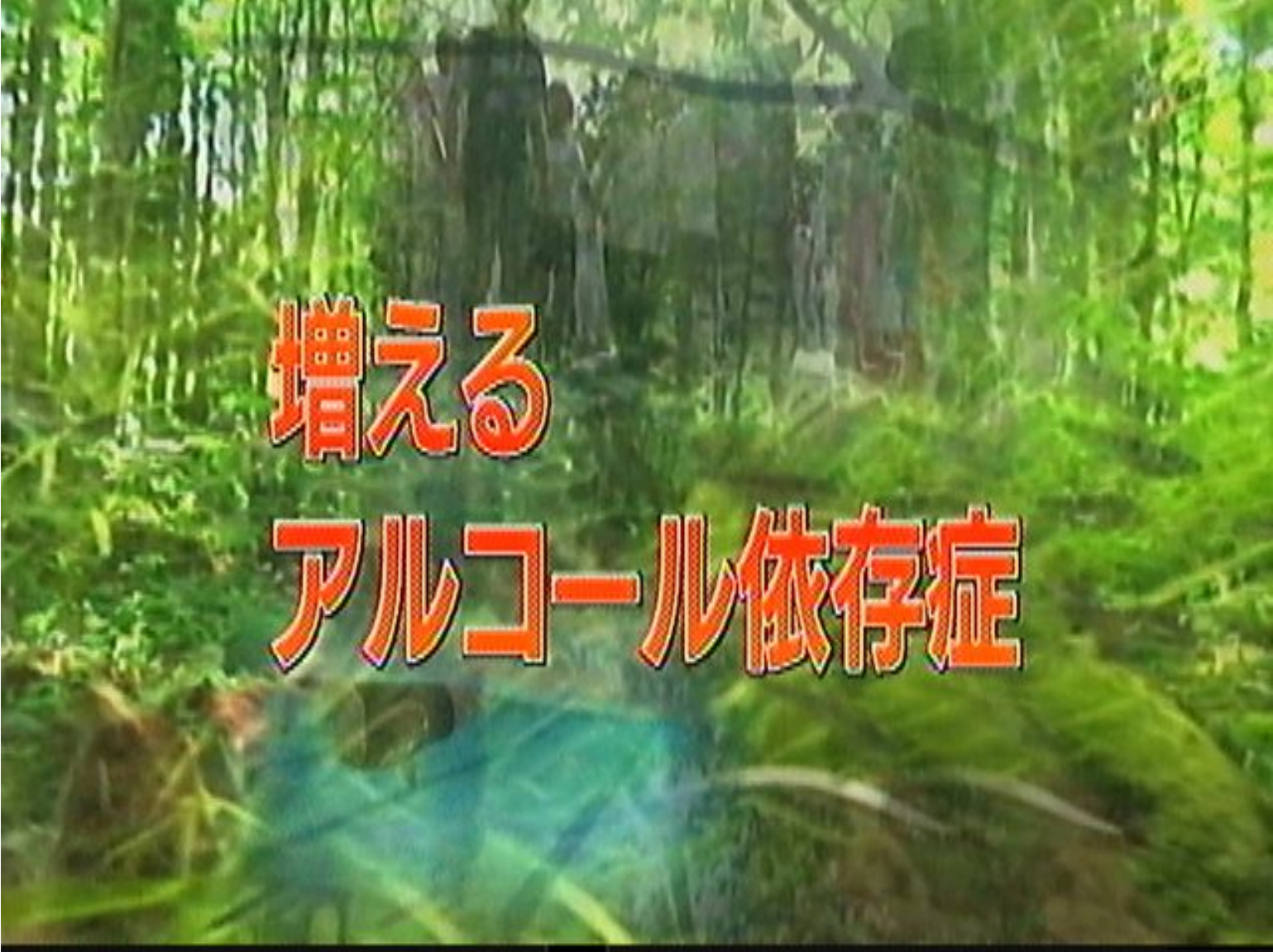
欠かせない!

専門治療と周囲の理解

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの 健康

A group of people, including children and adults, are standing in a lush green forest. The scene is slightly blurred, suggesting a candid or documentary-style photograph. The text is overlaid on the center of the image.

増える

アルコール依存症



増える
アルコール
依存症

久田直子

福家 睦

アルコール依存症

NHK E

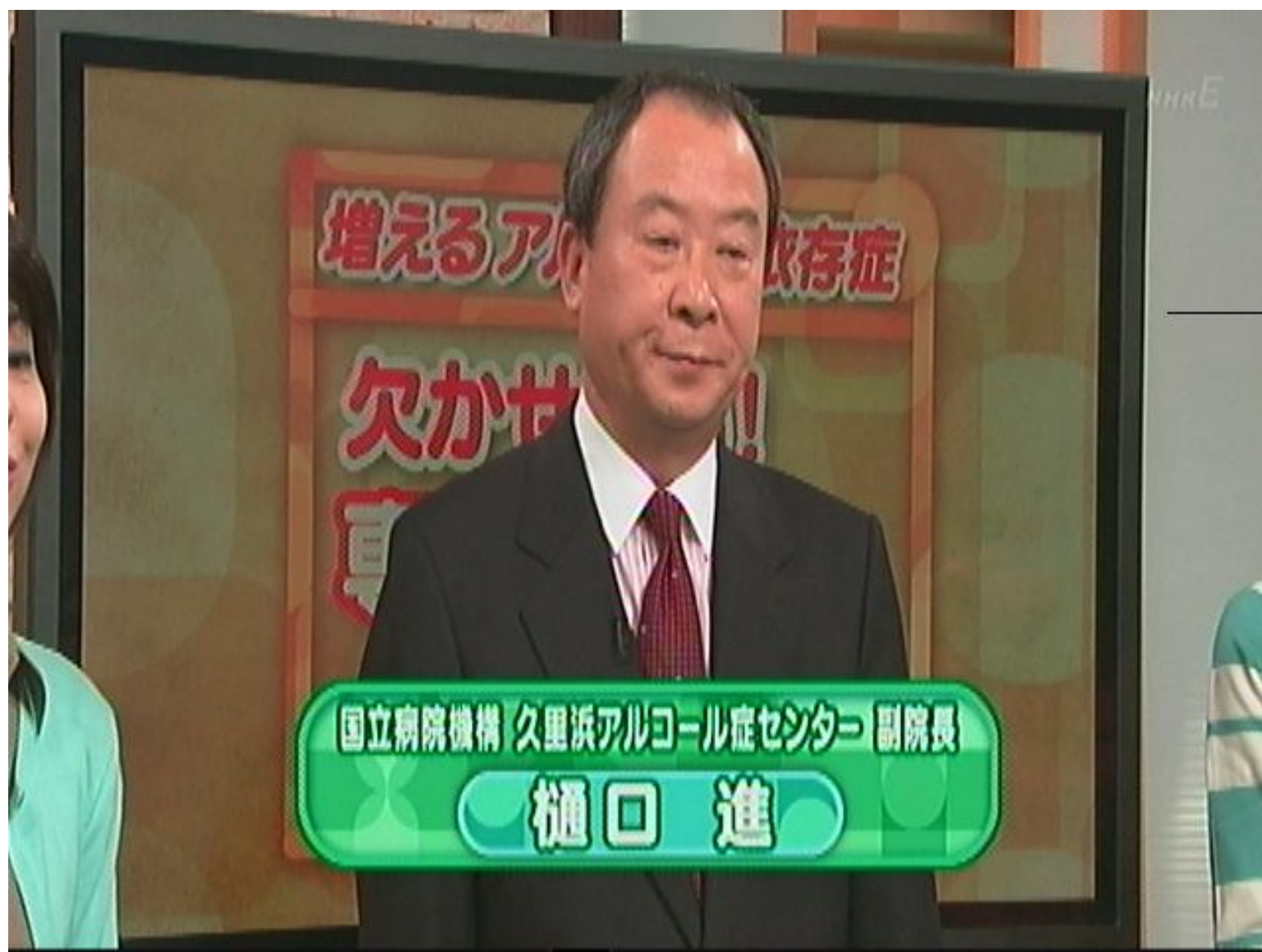
治療の基本は

断酒







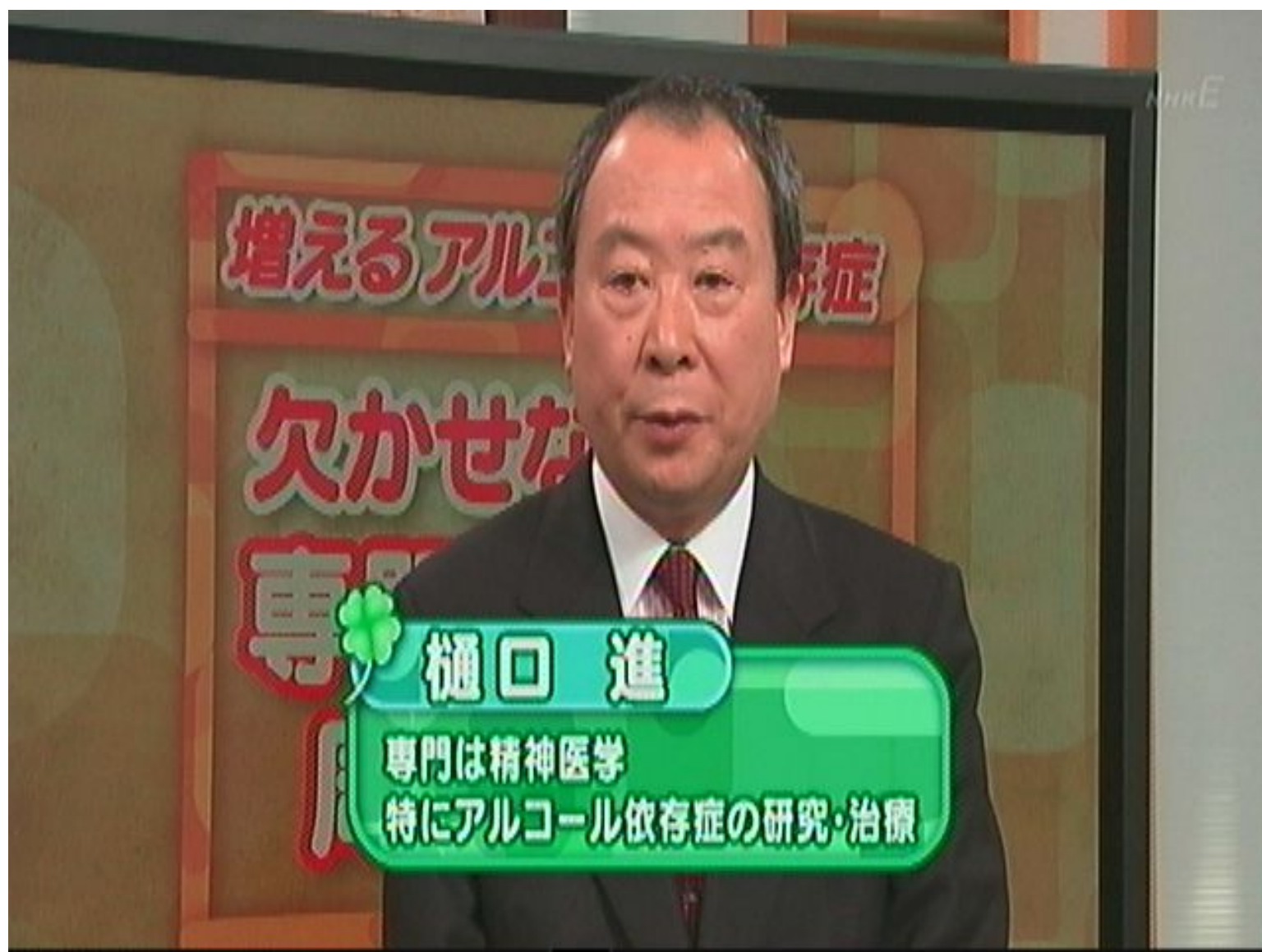


増えるアルコール依存症

欠かせ

国立病院機構 久里浜アルコール症センター 副院長

樋口 進



増えるアルコール依存症

欠かせない専門



樋口 進

専門は精神医学
特にアルコール依存症の研究・治療

NHK E



アルコール依存症

治療の基本は

断酒

いったんアルコール依存症になると

「再発準備性メカニズム」が残る



生涯、断酒の継続必要

アルコール依存症?と思ったら



専門の医療機関へ!

各自治体の

- 精神保健福祉センター
- 保健所



**できれば
入院治療を!**

医療費は
健康保険の
使用可能

アルコール依存症の治療

入院(開放病棟)して、断酒
(最近は外来で行う場合も)

● 身体面の治療・離脱症状への対処

● 薬物治療(飲酒行動改善)

● 心理社会的治療

- 教育 飲酒問題や病気の理解など
- 集団精神療法・個人精神療法 認知行動療法
- 家族療法
- 自助グループ(断酒会・AA)への橋渡し

薬物治療(飲酒行動改善)

抗酒薬

「飲めない人」の状態を
一時的に薬物で作る

服用後、お酒を飲むと〇〇〇

●吐き気・どうき・顔面紅潮・呼吸困難●

飲酒欲求・行動を抑えることに

- ジスルフィラム(ノックピン)
- シアナミド(シアナマイド)

アルコール依存症の治療

入院(開放病棟)して、断酒
(最近は外来で行う場合も)

身体面の治療・離脱症状への対処

薬物治療(飲酒行動改善)

心理社会的治療

- 教育 飲酒問題や病気の理解など
- 集団精神療法・個人精神療法 認知行動療法
- 家族療法
- 自助グループ(断酒会・AA)への橋渡し

認知行動療法

自分の考え方を変え、
断酒への動機づけを高める

- 1 飲酒でどんな問題？
- 2 なぜ飲酒継続したの？
- 3 自分の飲酒への考え方は適切？
- 4 断酒継続のための「目的」を考える
- 5 場面に応じた「飲酒を防ぐ方法」を考える
- 6 断酒継続のための実現可能な具体策を書く

酒に対する認知(考え方)の偏り

- 自分には飲酒問題はない
- 今度こそ適量でやめられる
- 酒を飲むからうまくいく
- 好きだから飲んで良い
- どうせ断酒はできない
- 酒をやめてもいいことない
- いつでも酒は止められる

認知行動療法

自分の考え方を变え、
断酒への動機づけを高める

- 1 飲酒でどんな問題?
- 2 なぜ飲酒継続したの?
- 3 自分の飲酒への考え方は適切?
- 4 断酒継続のための「目的」を考える
- 5 場面に応じた「飲酒を防ぐ方法」を考える
- 6 断酒継続のための実現可能な具体策を書く

アルコール依存症の治療

入院(開放病棟)して、断酒
(最近は外来で行う場合も)

身体面の治療・離脱症状への対処

薬物治療(飲酒行動改善)

心理社会的治療

- 教育 飲酒問題や病気の理解など
- 集団精神療法・個人精神療法 認知行動療法
- ~~家族療法~~
- 自助グループ(断酒会・AA)への橋渡し

家族療法

家族

精神的に疲へい
患者に巻き込まれ、自己喪失。。。↓

病気をよく知り、思い込みを変える

- 体や脳に影響が出ている「病気」
- 意志が弱いのではなく、「病気」で飲む
- 正しい自己主張の方法を練習
(境界線を守り、自分を主語で対話)

断酒会



- 患者本人や家族が、体験談を聞く・語る会
- 仲間ができ、断酒や断酒継続の支えに

自助グループ 問い合わせ

断酒会

(社)全日本断酒連盟

TEL 03-3863-1600

<http://www.dansyu-renmei.or.jp/>

AA

AA日本

ゼネラル・サービス・オフィス(JSO)

TEL 03-3590-5377

<http://www.aa-japan.org/>



増えるアルコール依存症

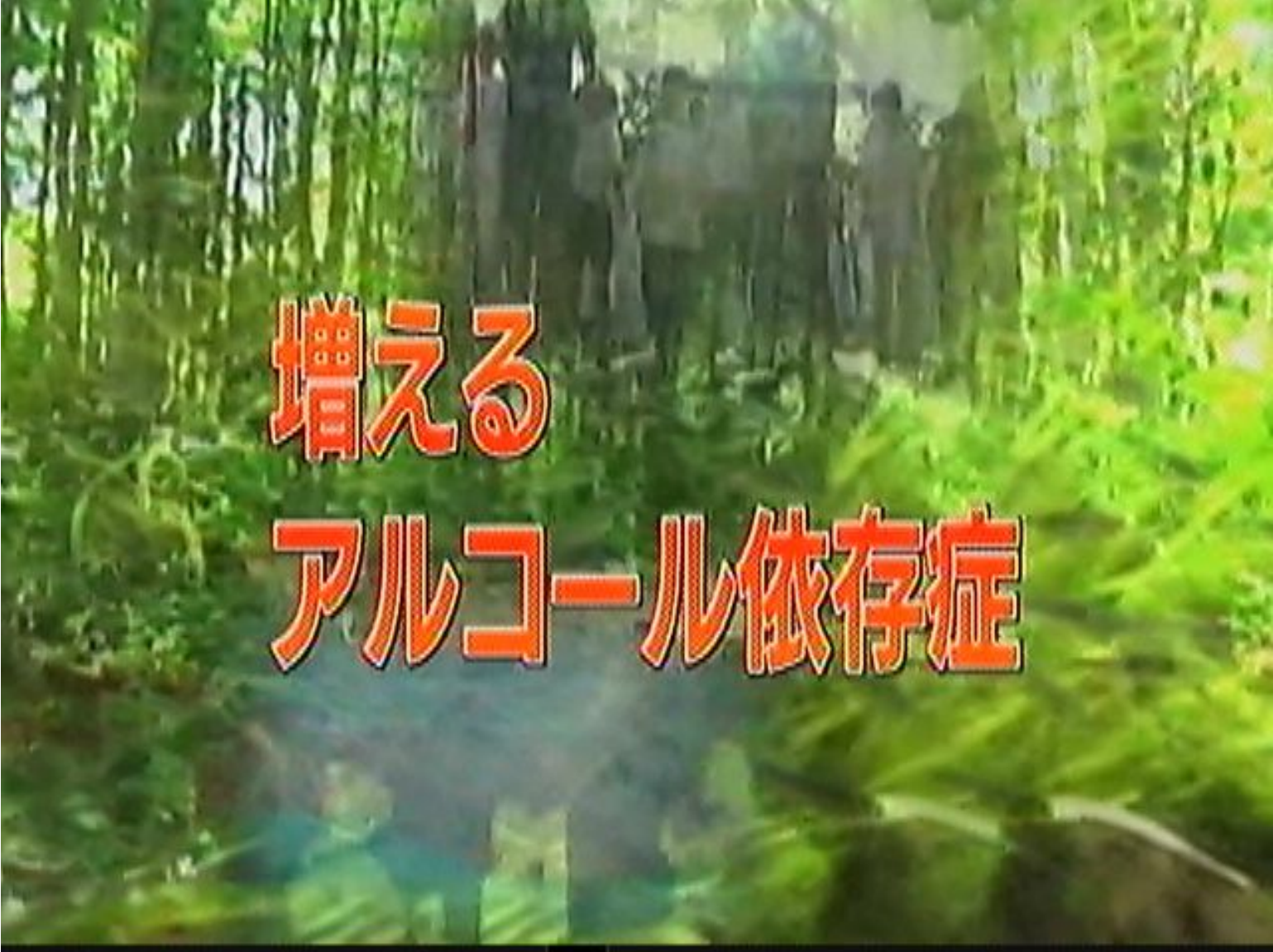
明日は・・・

依存症は予防できる

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの 健康

A group of people, mostly men, are standing in a dense, green forest. They are wearing dark clothing, and their faces are partially obscured by the foliage. The scene is somewhat blurry, suggesting a candid or documentary-style shot. The text is overlaid on the lower half of the image.

増える

アルコール依存症

増える
アルコール
依存症

久田直子

福家 睦

アルコール依存症

NHK E







増えるアルコール依存症

体

国立病院機構 久里浜アルコール症センター 副院長

樋口 進

増えるアルコール依存症

依存症



樋口 進

専門は精神医学
特にアルコール依存症の研究・治療



アルコール依存 兆候チェック

- 飲酒量が多い
- スピードが速い
- つまみをほとんど食べない
- 二日酔いをよくしている
- 記憶がなくなる
- 酔い方がおかしくなった
- 一人でよく飲む

アルコール量

多量飲酒 1日6ドリンクを超える飲酒

1ドリンク 純アルコール10グラム

6ドリンク

ビール 1500ミリリットル

日本酒 3合弱

焼酎 300ミリリットル

ワイン 600ミリリットル

ウイスキー 180ミリリットル

健康的な生活のために 1日2ドリンクまで

脳のMRI写真の比較

健康な人(19歳)

前頭葉



側脳室

アルコール依存症患者(26歳)



脳の萎縮がある

アルコールが脳に与える影響

アルコール = 神経を侵す作用有り



前頭葉の障害

- 認知機能の変化(記憶)
- 感情コントロール・
問題解決能力・
注意力の障害

海馬の障害

- 学習と記憶

など

アルコール依存 兆候チェック

- 飲酒量が多い
- スピードが速い
- つまみをほとんど食べない
- 三日酔いをよくしている
- 記憶がなくなる
- 酔い方がおかしくなった
- 一人でよく飲む

依存に進む要注意の考え方

- 自分は酒に強い
- いくら飲んでも
少し寝ればすぐさめる
- 自分は他の人より肝臓が強い
- 飲んで人に迷惑をかけたことはない
- 周りは
自分の飲酒問題を大げさに言う
- 自分の金で飲んで何が悪い

アルコールの影響

不整脈・心筋症

高血圧

肝機能障害

肝炎・肝硬変

糖尿病

高脂血症

末しょう神経障害

脳の萎縮

食道静脈りゅう
食道がん

急性・慢性すい炎

胃・十二指腸
かいよう

痛風・腎臓機能障害

性ホルモン異常



アルコールの影響

不整脈・心筋症

高血圧

肝機能障害

肝臓
↓
肝炎・肝硬変

糖尿病

高脂血症

末梢神経障害

脳の萎縮

食道静脈りゅう
食道がん

急性・慢性すい炎

胃・十二指腸
かいよう

痛風・腎臓機能障害

性ホルモン異常

うつ

自殺

不眠



お酒の飲み方を変えるには・・・

● 飲酒日記をつける ●

飲酒の具体的な目標を立てる

自分にとっての危険な場面を整理する

(飲み会・週末・不安な時・暇な時…)

目標達成のための対策を立てる

飲酒量を減らして

得られる効果をリストアップ

(よく眠れる・お金がたまる・病気のリスクが減る
人間関係が改善・家族が喜ぶなど)



きょうの
健康

終

制作・著作



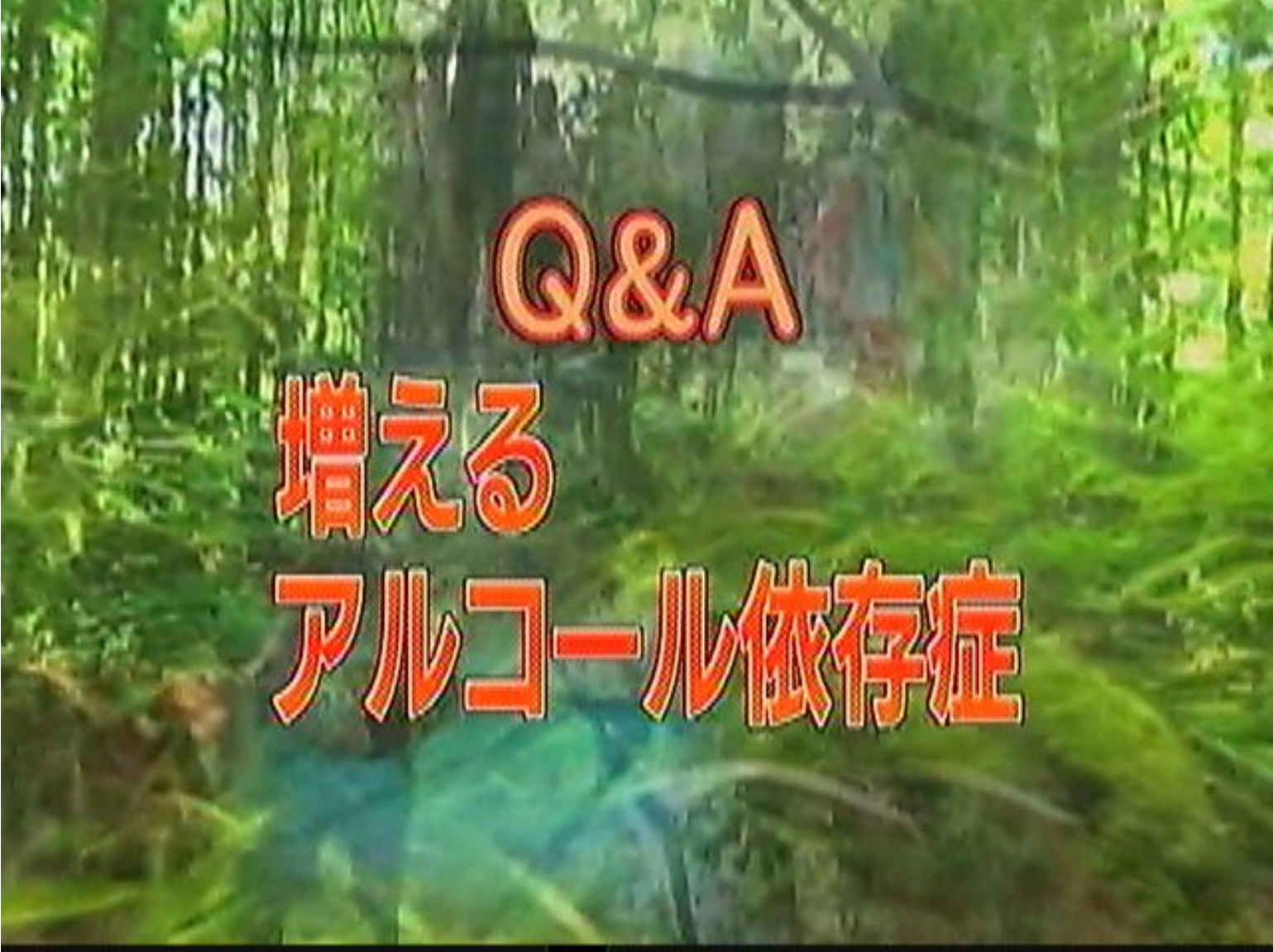
明日は...

Q&A

増える

アルコール依存症

まよしの
健康

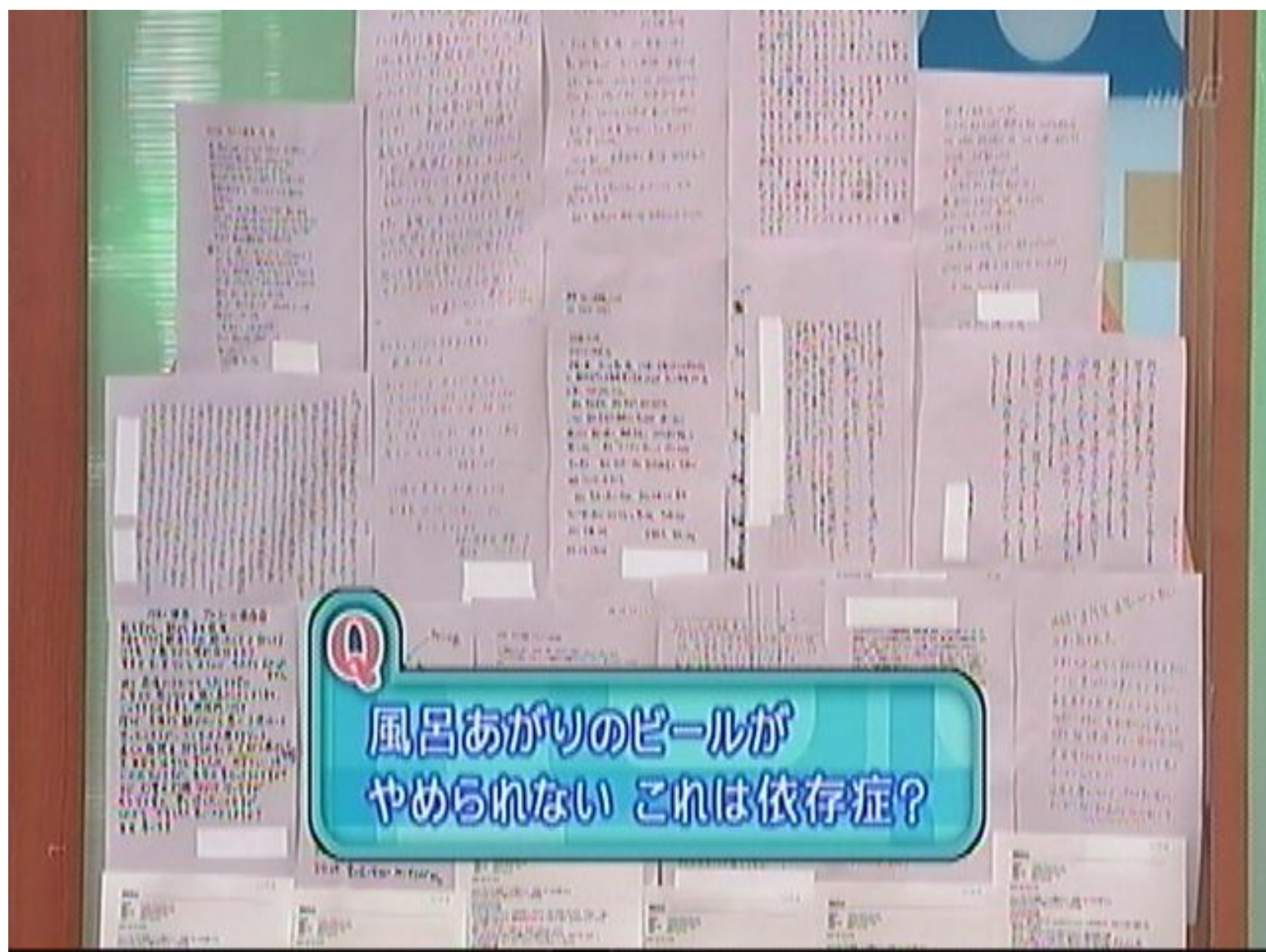


Q&A

増える

アルコール依存症





NNK E

国立病院機構 久里浜アルコール症センター 副院長

樋口 進

症

アルコール依存症

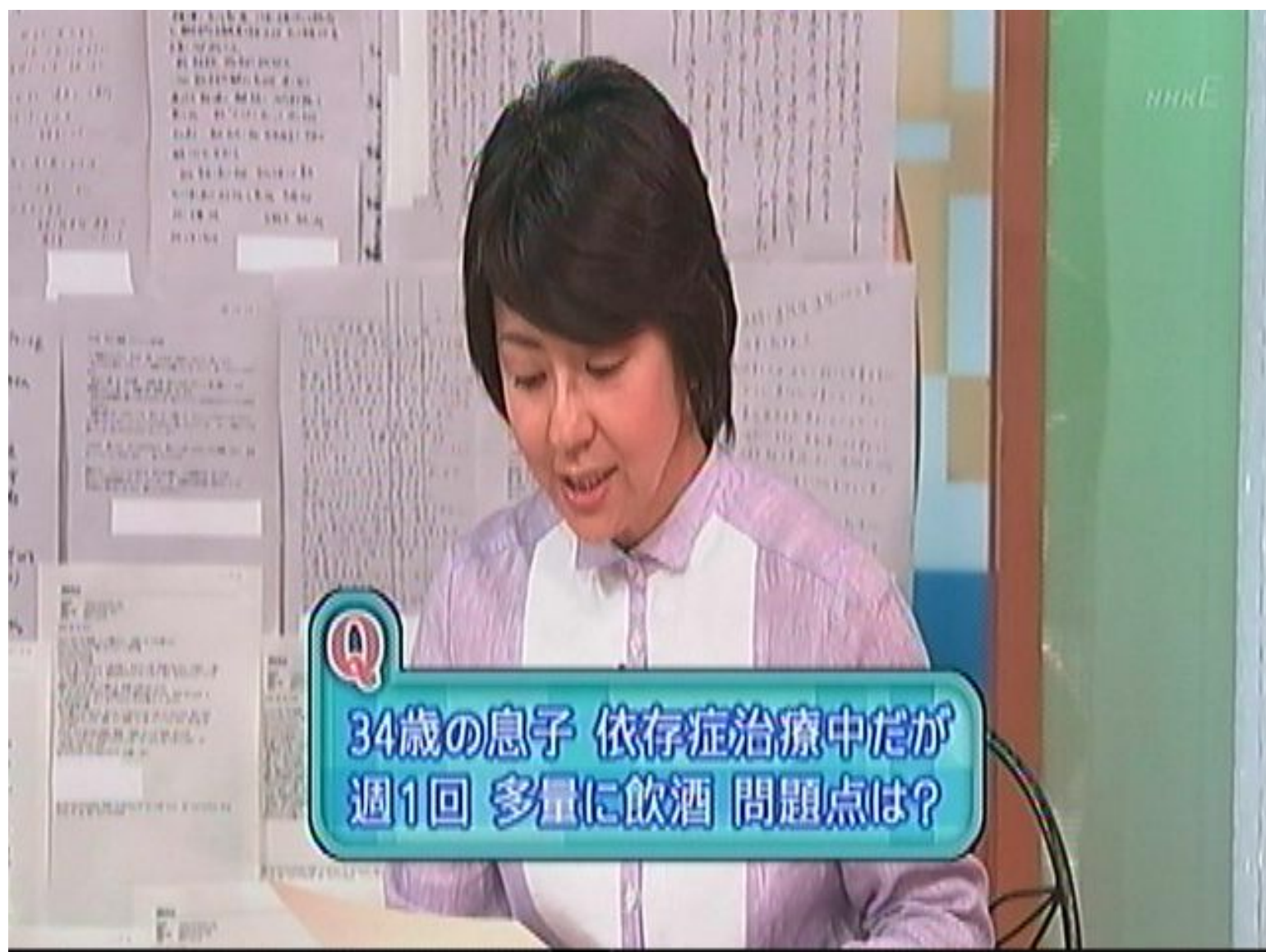
家族・仕事・自分の健康などより
飲酒をはるかに優先させる状態

症状

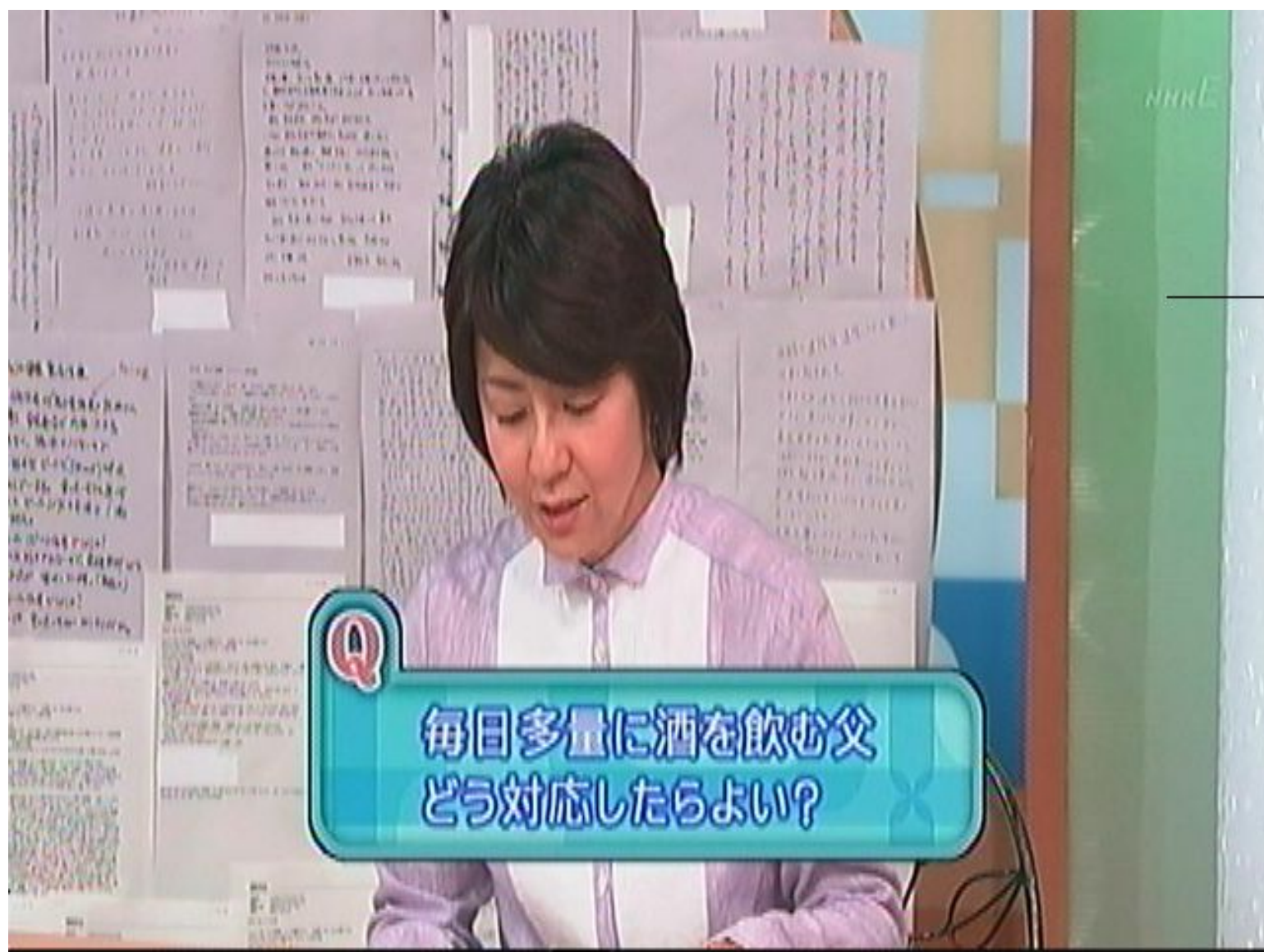
- 酒量が多い
- 飲酒のコントロールができない
- 離脱症状がみられる
- 健康を害していると
分かっているのにやめられない

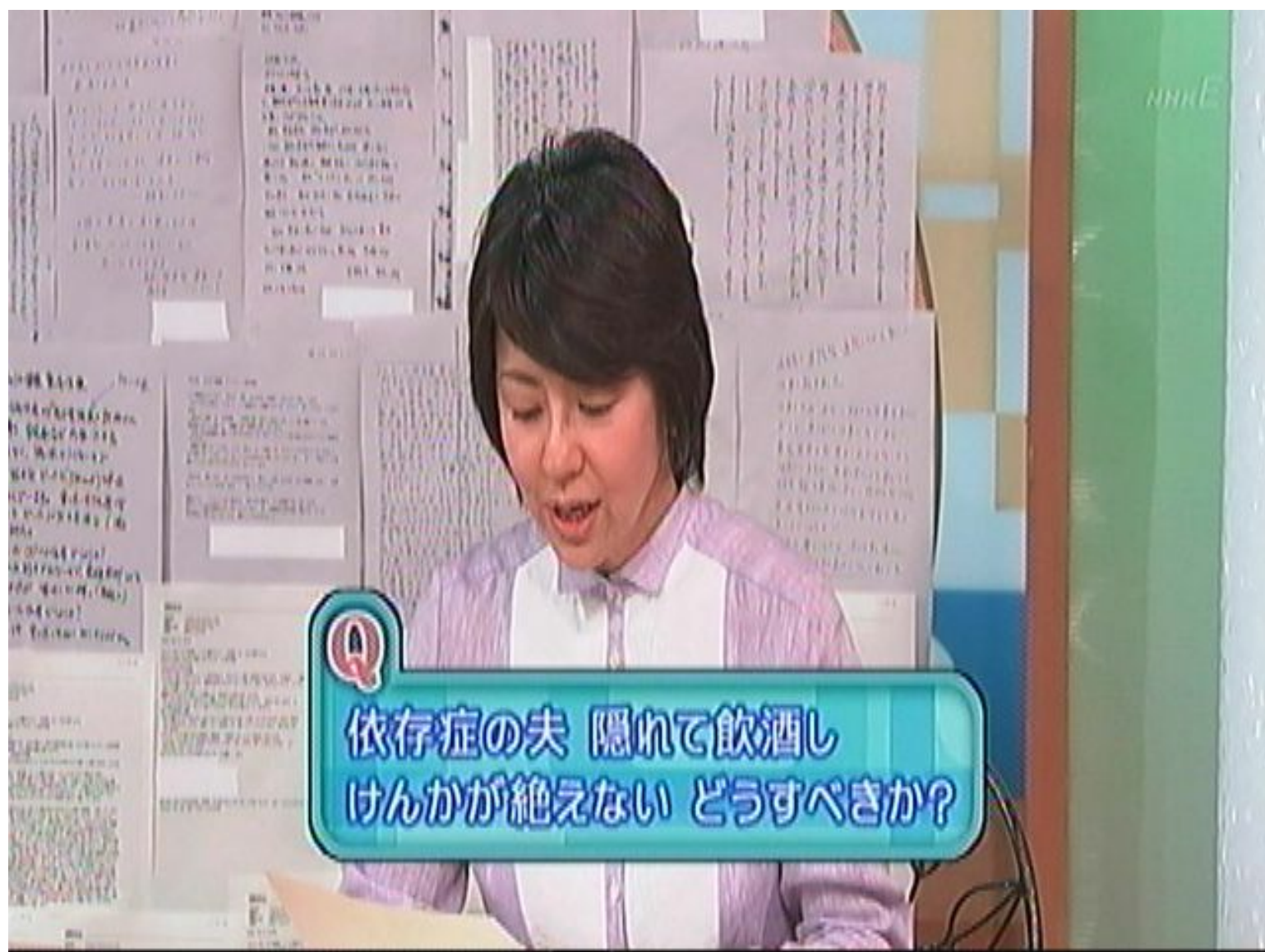
連続飲酒
など



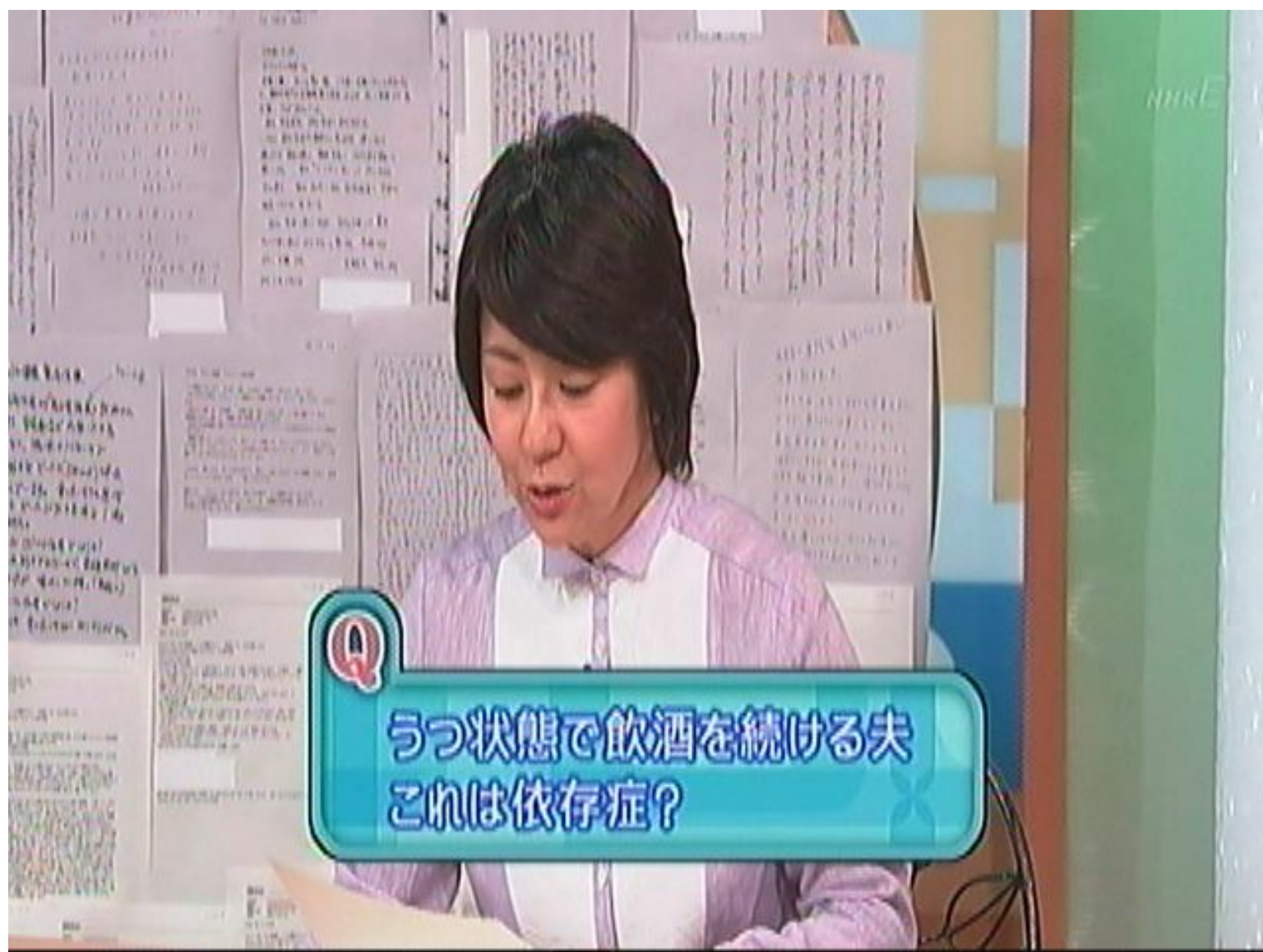


34歳の息子 依存症治療中だが
週1回 多量に飲酒 問題点は？





Q
依存症の夫 隠れて飲酒し
けんかが絶えない どうすべきか?



うつ状態で飲酒を続ける夫
これは依存症？

アルコール依存症?と思ったら



専門の医療機関へ!

各自治体の

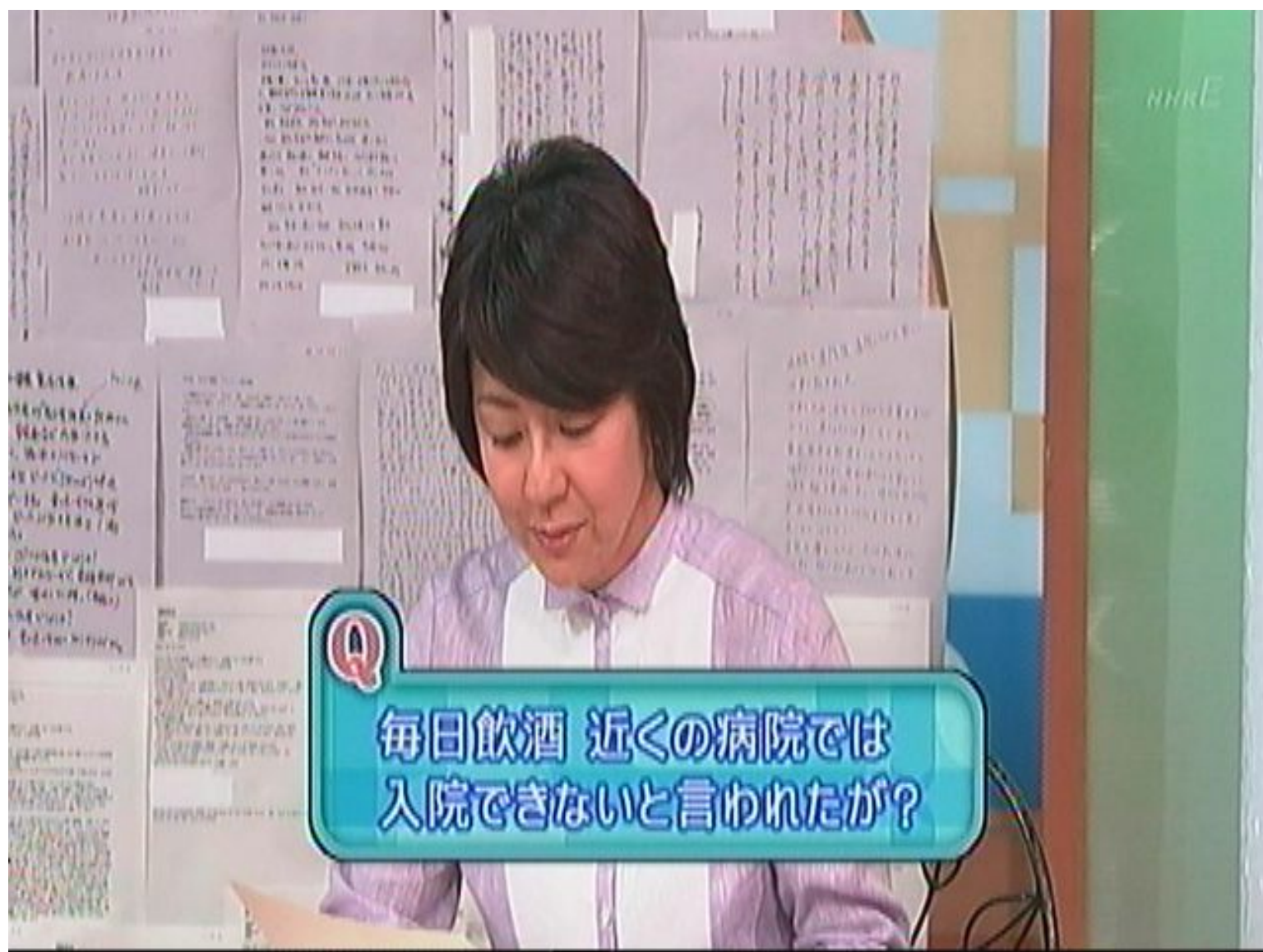
● 精神保健福祉センター

● 保健所

● 精神科
● 内科

できれば
入院治療を!

医療費は
健康保険の
使用可能



毎日飲酒 近くの病院では
入院できないと言われたが？

自助グループ 問い合わせ

断酒会

(社)全日本断酒連盟

TEL 03-3863-1600

<http://www.dansyu-renmei.or.jp/>

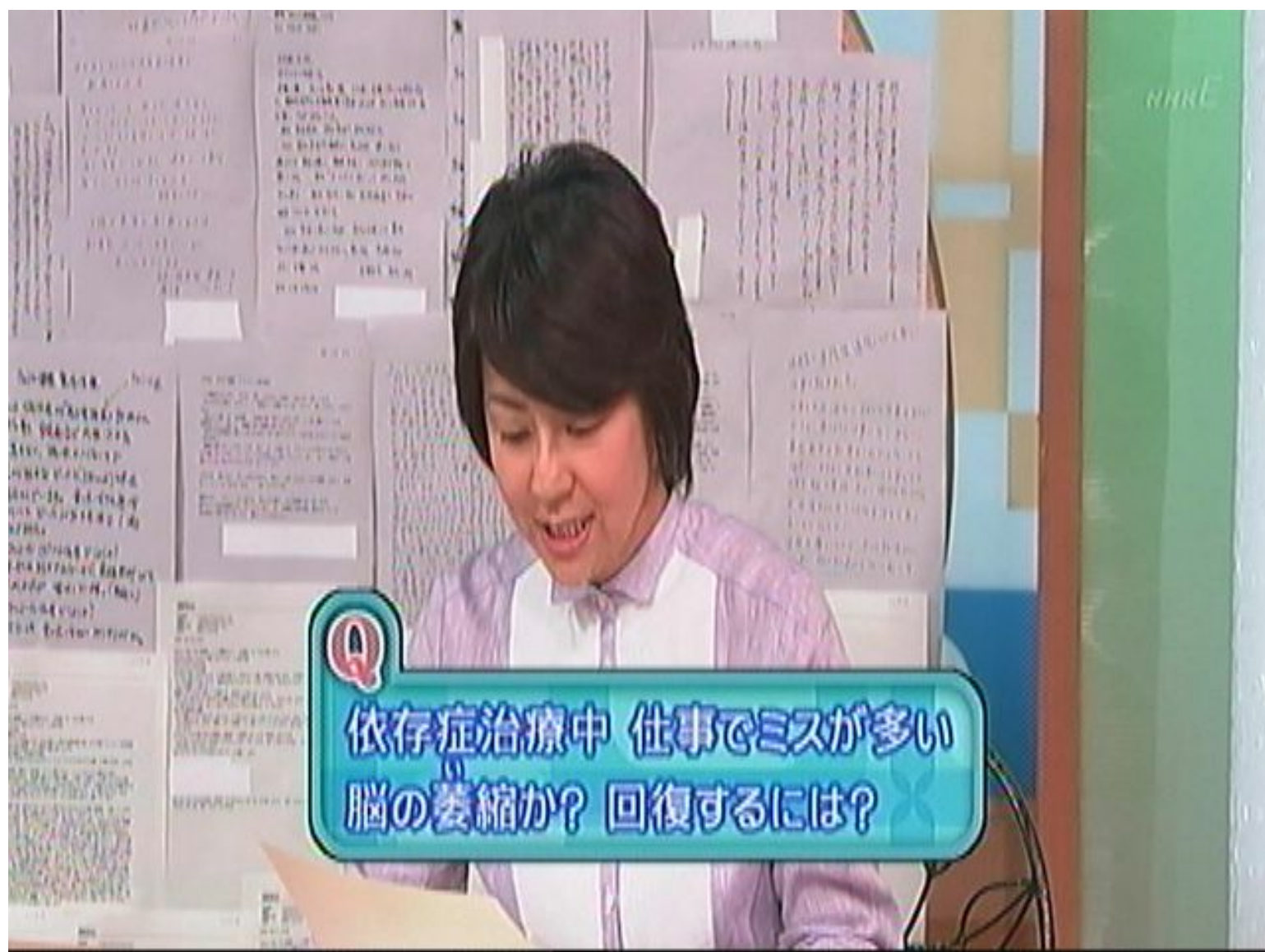
AA

AA日本

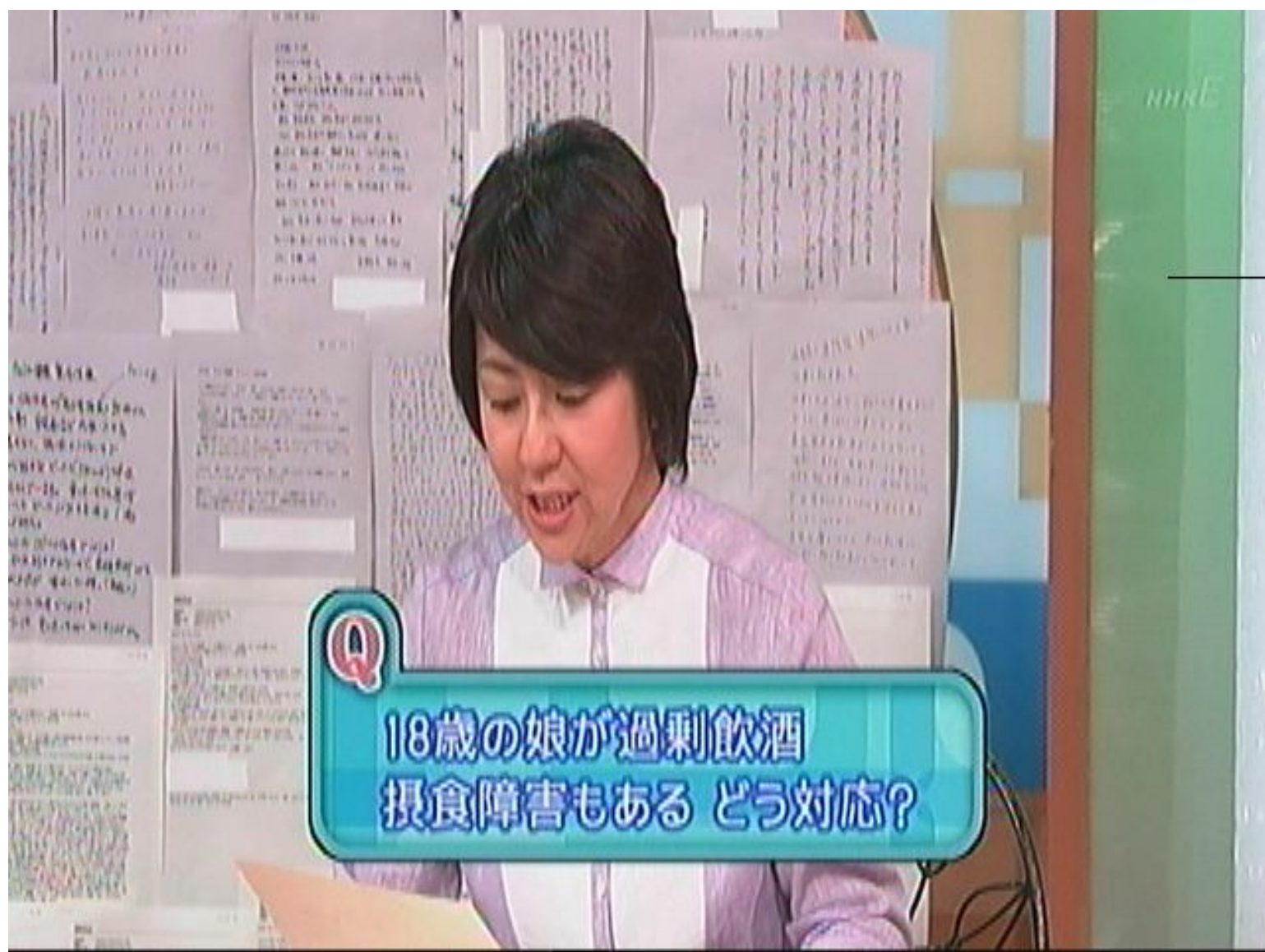
ゼネラル・サービス・オフィス(JSO)

TEL 03-3590-5377

<http://www.aa-japan.org/>



依存症治療中 仕事でミスが多い
脳の萎縮か？ 回復するには？



Q
18歳の娘が過剰飲酒
摂食障害もある どう対応？

