

はなし

抄

国内ではどうでしょう。宮城県大崎市で約2万3千人を対象にした追跡調査の

自殺の原因として、うつ病が挙げられることが非常に多いですが、実はアルコール依存症も大きな原因の一つです。飲酒量の増減によって、自殺率がどう変化するのを見てみましょう。普段よりビール50^{リットル}を多く飲んだ場合、ノルウェーでは、男性の自殺率が16%上がっています。スウェーデンでも15%増です。逆に、飲酒量が減るとどうなるか。ロシアでは、男性で32%、女性で19%減ったというデータがあります。

国立病院機構久里浜医療センター院長 樋口 進さん

(9月9日、札幌市白石区での「国際アルコール医学生物学会総会市民公開講座」から)



飲酒量が自殺率左右。減酒や断酒し予防を

データがあります。酒を飲まない人が自殺する可能性を1とする、平均2合以上のお酒を飲む人は2・4倍になっていました。依存症でない人でも、自殺する可能性が高くなるのです。自殺した人の多くが直前に飲酒していることが分かっています。自殺を遂げた人の半数の体内から、アルコールが検出されています。酒を飲まなければ、自殺まで至らなかった可能性があるので、自殺未遂で救急搬送された人の40%が

アルコールを摂取していたことも分かっています。では、飲酒と自殺はなぜ結びつくのでしょうか。私たちは、お酒を飲むことは楽しいことと考えがちですが、実は孤独感や絶望感も表れるのです。自分に対する攻撃性が高まり、自分を傷つけてしまおうと考えるのです。

アルコール依存症とは、大切にしていた家族や仕事、自分の健康より飲酒をはるかに優先させる状態のことです。酒量をコントロールできず、健康を害しているのが分かっているのに飲み続ける。離婚や失職などを機に、うつ病を発症することはよくあります。うつ病は精神科を受診しても、すぐには良くなりません。でも、患者にとって、鬱々とした状況が続くのは苦痛です。お酒を飲むと気持ちが和らいで、不安も遠のくので、酒量が増え、やがて依存症になる。抗うつ薬の効果は下がり、自殺のリスクは高まります。うつ病とアルコー

ル依存症は極めて近い関係にあるのです。依存症にならないため、自分の飲酒量をアルコール量に換算してみる習慣をつけませんか。お酒は、ビールやワイン、日本酒、ウイスキーなど種類によって含まれるアルコール量が違います。自分が摂取したアルコール量を正確に把握し続けられれば、自然と酒量は減ります。

焼酎コップ半分程度と同じアルコール量です。実は、この20^{ミリ}が1日の適量です。ただ、女性や高齢者は、血中濃度が上昇しやすいので、ビールなら350^{ミリ}が良いでしょう。血中濃度が急上昇すると、悪酔いしたり、臓器障害が起こりやすいのです。1日にビールを中瓶で3本以上、または日本酒を3合以上飲む人は「多量飲酒」と位置づけられています。これくらいの酒量の方は結構いらっしやると思いますが、ぜひ減酒や断酒を検討してください。飲酒の治療は自殺予防につながります。酒量を減らすことは、健康のためだけでなく、自殺のリスクを小さくすることにもつながるのです。

計算式はこうです。例えば、500^{ミリ}の缶ビールを飲んだとします。ビールのアルコール濃度は5・5%です。500^{ミリ}に5・5%をかけて、さらに重さを算出するためアルコールの比重である0・8をかけます。すると、22という数字が算出されます。つまり、500^{ミリ}の缶ビールには22^{ミリ}のアルコールが含まれているのです。これは、日本酒一合と、ワインがグラス2杯分、ウイスキーがダブルで1杯、

ひぐち・すすむ 54年
山梨県生まれ。東北大学医学部卒。国立久里浜病院臨床研究部長、同病院副院長を経て現職。国際アルコール医学会副理事長、日本アルコール関連問題学会理事長も務める。アルコールパッチテストの考案者でもある。58歳。