

ひろばユニオン



特集●働き世代の健康学

健康に働きつづけるために——生活習慣病／飲酒／睡眠／メンタルヘルス／
過労死など、働き世代の健康問題を医師・専門家が解説。チェックシートも。

グラフ●労働法改悪 喫緊のテーマ

争議史●スト権奪還 空前の統一スト〈高木郁朗〉

焦点●機会均等法30年 変わったもの・変わらぬもの



2015 6

アルコール依存症

百薬の長されど…

春はお花見、夏は暑気払い、あるいは異動の時の歓送迎会など、会社生活ではお酒を飲む機会がたくさんあります。うれしきときのお酒は気分を一層楽しくし、反対に、会社でいやなことがあつてムシヤクシヤしたりしているときは、飲

めばストレス発散にもなるでしょう。「酒は百薬の長」ともわれます。

しかし、お酒は決して体にいいわけではなりません。むしろ体の諸機能に対してはマイナスのほうが多く、がんをはじめほとんどの病気は、飲酒量が増えると発症リスクが高まるのが医学的に明らかになっていきます。鎌倉時代の歌人、兼好法師は「徒然草」で、「よろづの病は酒よりこそ起これ」と戒めています。酒は百薬の長、されど「万病のもと」というわけです。

読者のみなさんの職場にも、どれだけ飲んでも赤くならず、めつぼう強い「宴会部長」がいるかもしれません。意外かもしれませんが、実はそんな人こそアルコール依存症になりやすい人なのです。

そもそも、アルコール依存症とはどんな病気なのでしょうか。WHO（世界保健機関）による定義は「飲酒が生活のすべてより優先する状態」というものです。が、もつとわかりやすく言うと「お酒をコントロールして飲めない」ということです。飲む量も、飲む時間も、自分で制御できないのです。

たとえば、翌朝に会議や運転仕事があつても、二日酔いになるまで大量に飲んでしまう。あるいは、早く帰宅しないといけない日も、飲み始めたら午前様。お酒で失敗をやらかした苦い経験をお持ち

樋口 進

久里浜医療センター院長

仕事のあとの一杯は、働き世代の楽しみのひとつ。酒は「百薬の長」といわれるが、過ぎれば健康を蝕む。アルコール依存症は、職業人生を破壊する恐ろしい病気であり、飲める人ほど要注意だ。

万病のもと 酒と上手につきあおう

ちの方もいるのではないのでしょうか。

現在、アルコール依存症患者は全国に109万人（13年）、この10年で4割近くも増えています。私が院長を務める久里浜医療センターにも、働き世代の依存症患者の方がたくさんいます。

普通のサラリーマンが依存症に陥るのは、次のようなパターンが典型です。平日の木曜まではお酒を我慢したり、控えた金曜の夜になると、明日は休みだと堰を切ったように飲み出します。大量に飲んで、翌日の土曜は昼ころに起きてまた飲み、さらに夕方からまた飲み、夜も飲み続けます。日曜もまた昼に起きて、同じように酒びたりの一日をすごします。

それでも月曜の朝にきちんと出社すればまだ大丈夫ですが、酒が過ぎて会社に行けなくなったら要注意です。もちろん人間ですから、飲み過ぎてのポカ休も会社生活で一度や二度はあるでしょう。しかし、これが何度もくり返されるようだ

と、もう依存症の入口まで来ています。

さらにひどくなると、会社で仕事をしても酒を我慢できなくなり、職場に酒を持ち込み、数時間おきにトイレなどでひっかけける。当然、まともに仕事をできる状態ではありません。周囲からは「酒臭い」と不審がられ、早晩、会社に行けなくなり、自宅で前述のようなひどい飲み方をすることになります。このような飲み方は連続飲酒と呼ばれ、飲酒のコントロール障害の最も重い症状といえます。多くのケースは家にこもって飲み続けます。

私の病院にかかっている働き世代の患者のほとんどが、このパターンです。ほとんど仕事ができない状態ですから、治療と仕事の両立は不可能です。断酒によって依存症を完全に克服するまで職場復帰はできません。

飲める人ほど要注意

「自分はお酒に強いから大丈夫」

「私は酒におぼれるような意思の弱い人間ではない」
アルコール依存症についてそんなふうを考えている読者は多いと思います。しかし冒頭で述べたように、実はお酒に強い人こそ依存症になりやすく、また、この病気は意思の強弱とは関係ありません。アルコールに麻痺してしまった脳の病気なのです。

では、なぜお酒に強い人が依存症になりやすいのでしょうか。それは、たくさん飲まないで酔えないからです。ですから必然的に飲む量が多くなり、それだけ脳や内臓などに悪影響をもたらし、依存症になりやすいのです。

このほかのアルコール依存症の特徴をいくつかあげてみましょう。

まず「飲酒渴望」です。常にお酒を飲みたくてたまらず、四六時中お酒のことが頭から離れない状態になります。そのため起こる「連続飲酒」については、すでに説明しました。そして「禁断症状」

アルコール症チェックリスト

(新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト、男性版。
久里浜医療センターホームページより転載)

最近6カ月の間に以下のようなことがありましたか	はい	いいえ
①食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
②糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
③酒を飲まないことと寝付けないことが多い	1点	0点
④二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことが時々ある	1点	0点
⑤酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
⑥酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
⑦家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
⑧酒がきれたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	1点	0点
⑨朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
⑩飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う	1点	0点

4点以上 = アルコール依存症の疑い群

1～3点 = 要注意群 (質問①による1点のみの場合は正常群)

0点 = 正常群

アルコール依存症の患者さんの多くはニコチン依存症でもあり、また、アルコール依存症とギャンブル依存症には同じような脳の所見がみられます。

最近、新しいタイプの依存症が急増しています。それは、インターネット依存症です。これもアルコール依存症と同じ脳の病気で、特に若い世代の患者が増えています。パソコンやスマホを何時間でもいじっていることができ、その結果、学校へ行く

ない、成績が下がるなどの問題が起きます。また、中断するとイライラしたり情緒不安定になるなど、禁断症状などの特徴もアルコール依存症と同じです。

いまの日本は24時間365日、いつでもどこでも欲しいものが手に入る便利社会ですが、このことと依存症の増大は、無関係ではありません。なぜなら依存症というのは、「いつでもどこでも四六時中できる」ということが大きな誘因だからです。酒もたばこも24時間、コンビニなどで手軽に手に入り、パチンコやスロットなどのギャンブルは駅前や職場でも通称途中でも、24時間いつでも利用できます。依存症はこうした便利社会の影と言っているように。

さて、梅雨が終われば、季節は夏。ビールのおいしい季節です。楽しく、おいしく飲むために、お酒と上手につきあいたいものです。ときにはご自身の飲み方を振り返ってみてください(表)。

酒に甘く日本社会

アルコール依存症がどれだけ恐ろしい病気か、おおむね理解していただけたのではないのでしょうか。ただ、ふだんからそんなに飲んでいない人、たしなむ程度の人であれば、あまり心配する必要はないでしょう。

気がつけたいのは、日ごろからかなり飲んでいる人です。単なる酒好きが高い

て依存症になる人もいますが、働き世代でよくあるのは、酒に強く、依存症のすこし手前にいるような人が、たとえば仕事上の大きなトラブルや事故、または降格や左遷などに直面したり、あるいは家庭が不和になったりしたときに、そのストレスや不安から逃げようとして酒に頼り、そのまま一気に依存症になってしまふというケースです。

とはいえ、仕事のあとの一杯はサラリーマンの楽しみですし、それに、あまり神経質になつては、せっかくのお酒も味気なくなつてしまいます。大事なものは、飲む量をきちんとコントロールすることです。「酒は飲んでも飲まれるな」というではありませんか。

一日の適正な飲酒量の目安は、男性の場合、純アルコールにして40グラム以下。ビール中びん2本、お酒は2合。女性はその半分です。「きびしいなあ」という声が聞こえてきそうですが、お酒は「楽しく、ほどほどに」が肝要です。

便利社会と依存症

たまにはたくさん飲むのもけっこうですが、そのかわり、必ず「休肝日」をつくりましょう。「二日酔いには迎え酒」などといわれますが、迎え酒は逆に依存症の引き金になりかねません。次の日に残るような飲み方は厳禁です。飲める人ほど気をつけてください。

お酒は人づきあいの潤滑油にもなりまじ、過ぎればトラブルの元にもなりまじ。楽しく飲むためには、宴席でのセクハラなども気をつけたいものです。「お酒の勢いで」と、日本の社会は概して酒の席でのことに寛容ですが、被害を受けたほうはたまりません。楽しいお酒が台なしです。「日本は酒に甘い社会」といわれますが、読者のみなさんの職場はどうでしょうか。