

前夜の記憶がない

# あなたの飲酒 問題かも

## ✓チェック!! その飲み方だいじょうぶ?

- 1 アルコール含有飲料(お酒)をどのくらいの頻度で飲みますか  
A 飲まない B 1カ月に1回以下 C 1カ月に2~4回 D 週に2~3回 E 週に4回以上
- 2 飲酒するときは通常、どのくらいの量を飲みますか  
A 0~2ドリンク B 3~4ドリンク C 5~6ドリンク D 7~9ドリンク E 10ドリンク以上  
1ドリンクはビール中びん半分(250ミリリットル)、日本酒0.5合、焼酎(25度)50ミリリットルに相当
- 3 1日に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか  
A ない B 月に1回未満 C 月に1回 D 週に1回 E 毎日、あるいはほとんど毎日
- 4 過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことが、どのくらいありましたか  
A ない B 月に1回未満 C 月に1回 D 週に1回 E 毎日、あるいはほとんど毎日
- 5 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒のためにできなかったことが、どのくらいありましたか  
A ない B 月に1回未満 C 月に1回 D 週に1回 E 毎日、あるいはほとんど毎日
- 6 過去1年間に、深酒のあとの体調を整えるため朝に迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいありましたか  
A ない B 月に1回未満 C 月に1回 D 週に1回 E 毎日、あるいはほとんど毎日
- 7 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいありましたか  
A ない B 月に1回未満 C 月に1回 D 週に1回 E 毎日、あるいはほとんど毎日
- 8 過去1年間に、飲酒のため前夜のできごとを思い出せなかったことが、どのくらいありましたか  
A ない B 月に1回未満 C 月に1回 D 週に1回 E 毎日、あるいはほとんど毎日
- 9 飲酒したために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことがありますか  
A ない B あるが、過去1年はなし C 過去1年にあり
- 10 肉親や親戚、友人、医師、その他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒を心配したり、酒量を減らすよう勧めたりしたことはありますか  
A ない B あるが、過去1年はなし C 過去1年にあり

質問1~8は 質問9, 10は  
A 0点 B 1点 C 2点 D 3点 E 4点 A 0点 B 2点 C 4点

### 合計点による判定 監修=湯本洋介医師

0~7点 問題飲酒ではないと思われる	8~14点 問題飲酒だが、アルコール依存症には至っていない	15~40点 アルコール依存症が疑われる
-----------------------	----------------------------------	-------------------------



グラフィック・前川朝子  
(チェックリストは、「アルコール使用障害スクリーニング」(AUDIT)と呼ばれ、世界的に飲酒関連問題の評価によく用いられている)

## 「依存症予備軍」へ断酒・減酒教育

忘年会、クリスマス、新年会とお酒を飲むことが多いシーズンです。「2軒目、3軒目」のうねんだかな?。前の晩の記憶がないのは飲む機会が多いから、と思いがちになりませんか? でも実はアルコール依存症の「一歩手前」「プレアルコール」かもしれません。

アルコール依存症の治療で知られる神奈川県横浜市の国立病院機構・久里浜医療センターは、酒の飲み方が気になる人に改善を促すプログラムや外来を設けている。厚生労働省などの調査では、アルコール依存症の人は全国に約107万人いるが、治療中の人はずっと45万人ほどという。依存症予備軍も含めると290万人超。「否認の病氣」と言われ、本人が病氣を受け入れないことが未治療や重症化の一因だ。

同センターには「プレアルコール」教育プログラムがある。依存症になつていないが、酒で体調が悪かったり欠勤したりと、何らかの飲酒問題のある人が対象で、毎回約20人が参加する。

断酒が目標の基本プログラムのほか、週に1回、医師と相談する。今春から設けられたのが、飲酒量を減らすことを目的とした「減酒外来」だ。こちらは、飲酒問題がある人に加え、より軽度の人も対象になる。こうした人たちは、断酒でなく減酒でも効果があると注目されている。

担当の湯本洋介医師は「飲酒の問題が軽度で、仕事が継続できていたり、家族関係が壊れていなかったりする場合、減酒でも対応できることがある」としている。こちらも6カ月のプログラムがある。飲酒問題の程度を判定し、減酒で対応が可能なら、飲酒量や飲まない日を自ら決めて「飲酒日記」をつけてもらう。9月末までに40人弱が減酒外来を受診した。「酒量を10分の1に」と、も挫折しがち。このため、減酒外来では「7~8割の力でできそう」なレベルに設定するよう促している。

## 相談遅れると重症化

家族など周囲が飲み方に危うさを感じても、専門機関に相談するまで時間がかかっているというデータもある。埼玉県立精神医療センター副院長の成瀬暢也さんらの研究班は、アルコール依存症の人の家族を対象に実態調査をした。時期は、2008年(回答数2033)と15年(同518)の2回。家族が飲酒問題に気づいてから実際の相談につながるまでの期間を比較すると、08年は5年半、15年は7年かかった。

成瀬さんは「家族が問題に気づいても簡単に相談できない。その間に当事者も重症化する」と指摘する。また、「相談することが難しい理由」は、いずれの調査でも「相談先がわからない」が最も多く、「世間体や偏見が気になる」が続いた。

相談は、都道府県と政令指定市にある精神保健福祉センターや保健所で対応可能。面会のほか、メールでもやりとりができる相談先もあり、当事者だけでなく家族の相談にも応じる。家族も相談できるアルコール専門外来もある。

成瀬さんは「かつて、うつ病患者は「甘い」といわれて、責められていたが、今は病氣であることを疑う人は少ない。「アルコール依存症は病氣」という社会全般の理解が早期治療につながる」と話している。

成瀬さんは「家族が問題に気づいても簡単に相談できない。その間に当事者も重症化する」と指摘する。また、「相談することが難しい理由」は、いずれの調査でも「相談先がわからない」が最も多く、「世間体や偏見が気になる」が続いた。

成瀬さんは「かつて、うつ病患者は「甘い」といわれて、責められていたが、今は病氣であることを疑う人は少ない。「アルコール依存症は病氣」という社会全般の理解が早期治療につながる」と話している。