

アルコールと自殺予防



アルコールは古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれています。しかし、飲み過ぎると健康を害するとともに、**アルコール依存症や事故、自殺**などにつながります。

悩みをかかえたとき、飲みながらものを考えないでください。飲み過ぎると、睡眠の質が低下し、こころの疲れを翌日に持ち越すこととなります。

また、うつ状態を悪化させ、自暴自棄な考えに導きます。

あなたやあなたの周りの人は、**アルコールに飲まれることなく飲むことができますか？**

アルコール問題のチェックリスト「CAGE(ケージ)質問票」

- あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？ (Cut down)
- あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判を受けわずらわしく思ったことがありますか？ (Annoyed by criticism)
- あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたことや、罪悪感をもったことがありますか？ (Guilty feeling)
- あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？ (Eye-opener)

もしも2項目以上あてはまるのであれば、たとえきちんと仕事ができたととしても、また、健康診断で肝臓の機能が正常だといわれていたとしても、あなたのアルコールの飲み方は問題があると思われます。保健所、こころとからだの相談支援センターや専門医療機関に相談されることをお勧めします。

適量飲酒とは？ 1日平均純アルコール20グラムまで

純アルコール
20グラムの目安



ビール(5%)
中瓶1本(500ml)



焼酎(20%)
6:4で割って約1合



酒類(15%)
約1合(180ml)



ウイスキー(43%)
ダブル1杯(60ml)



ワイン(12%)
小ワイングラス2杯
(200ml)

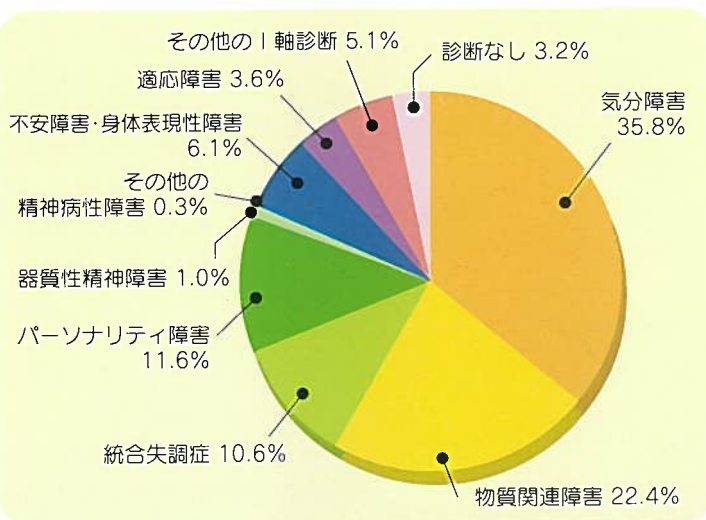
●女性も男性よりも少なめに ●65歳以上の方は少なめに ●顔が赤くなる人も少なめに

21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)より一部引用

自殺とアルコール問題

自殺で亡くなられた方の90%以上の方が、最後の行為に及ぶ直前には、何らかの精神科診断に該当する状態であったといわれています。海外の研究では自殺者の2~3割が「アルコール依存症」等の物質関連障害の診断でした。

また、「依存症」まで至っていなくてもアルコールは様々なメンタルヘルスの問題を引き起こし、自殺の危険を高める可能性があります。



(平成20年版自殺対策白書)

アルコールの負の影響

アルコールは睡眠の質を悪くします。

睡眠薬代わりに飲酒した場合、一時的に不眠が解消したように感じられても、最終的にはアルコールは不眠症を悪化させます。眠れないのであれば、医師に睡眠薬の服用について相談しましょう。アルコールの依存性は睡眠薬の依存性よりはるかに強力です。

アルコールは思考力を低下させ、自暴自棄な考えを導きます。

アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導きやすくさせます。悩みを抱えているときに、飲みながら物事を考えるのはとても危険なことです。

アルコールはうつ病を悪化させます。

アルコールはうつ病を悪化させ、健康な人にもうつ病をひき起こします。酔っている間は気持ちが多少和らいだ気がしても、酔いから醒めた後には、前よりも気分の落ち込みが悪化します。

アルコールは抗うつ剤の効果を弱めます。

アルコールは抗うつ剤の効果を弱め、予期しない副作用を引き起こすことがあります。精神科で投薬治療を受けている人は飲酒すべきではありません。

アルコールの酔いは自殺の危険を高めます。

アルコールの酔いは衝動的な行動につながりやすく、自殺の危険を高めます。通常、「死にたい」と思うことと、「死のうとして実際に行動に及ぶ」こととの間にはいくらか距離があるものですが、アルコールはこの距離を一気に縮めてしまう可能性があります。一日、日本酒換算で2合半以上の飲酒は自殺のリスクを高めます。

アルコール依存症とは？

否認が強い慢性・進行性の病気です



依存症になると

● 酒量が増える(耐性の獲得)

毎日飲むうちに、酒の効き目が弱くなり、同じ効き目を得るための酒量がふえてきます。

● 酒を控えることができない(精神的依存)

酒がないと気分が落ち着かず、酒に頼る気持ちが強くなり、酒が欲しくなるとつい酒に手を伸ばしてしまいます。

● ブレーキがきかない(身体的依存)

ついには酒を飲まないと手がふるえる・汗が出る・イライラ感・眠れないなどの離脱症状が出るため、飲酒をやめにくくなります。

性・年代別では

● 女性のアルコール依存症が増えている

女性ホルモンは、アルコール代謝を阻害する要因となります。女性の場合は、男性の半分の量と期間で急速にアルコール依存症や肝硬変になってしまう危険性があります。

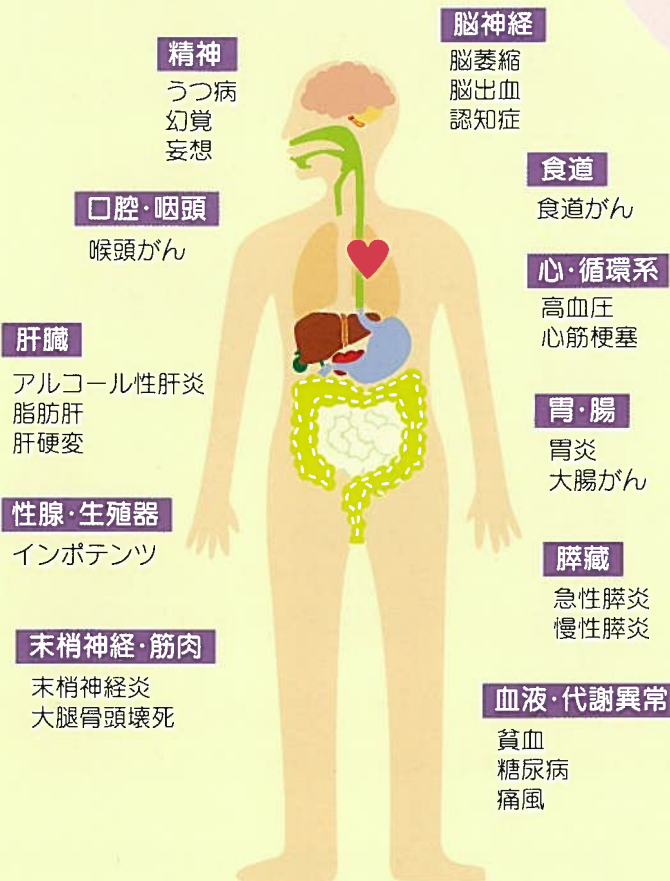
● 退職者や高齢者のアルコール依存症者が増えている

高齢になると飲酒による脳や体へのダメージを受けやすくなり、転んでけがをしやすくなります。仕事や生きがいがなくなりお酒を飲む以外にすることがなく、昼間から飲んでも、とがめる人もいない状態では、依存症になりやすくなります。

● 若いうちからの飲酒はアルコール依存症のリスクを高める

飲酒を始めた年齢が低いほど、アルコール依存症になる危険性が高まります。

お酒の飲み過ぎで起こる 心や体の病気



家族への影響

アルコール依存症は 家族を巻き込む

相談するとご家族自身の気持ちが楽になります。アルコール依存症について正しい知識を持ち、対応することが本人の治療と回復につながります。

胎児性アルコール症候群(FAS)

妊婦の飲酒により引き起こされる中枢神経系の異常を中核とする胎児の障害を引き起こすこともあります。

アルコール依存症からの回復

本人の行動

- まず、断酒しましょう。
- 自助グループ(断酒会、AA)に参加しましょう。
 - * 本来の自分を取りもどしましょう。
 - * 過去を整理して傷を癒しましょう。
- 精神科医療機関を受診しましょう。
 - * 診断や有効な治療について相談してみましょう。
 - * イライラ、発汗、睡眠障害などの離脱症状が苦しいときは、薬物療法が有効な場合があります。

家族の行動

- アルコール依存症は脳の仕組みに関する病気であるということを知りましょう。
- 回復すると信じましょう。
- 依存症者に「愛している」と伝え、見守り、回復に協力しましょう。
- 専門の相談機関や医療機関に相談しましょう。
- 自助グループ(断酒会、アラノン)に参加しましょう。
- 飲酒につながる世話をしないようにしましょう。

自助グループ

《断酒会》

アルコール依存症の本人や家族が集まってお互いに励ましあいながら酒を断ち、断酒生活を通じ、心身共に健全な人間を作り、平和で明るい未来を築いていきます。酒をやめ続けたいという方は誰でも参加できます。県内に18の断酒会があり各々定例会を開催しています。

問い合わせ先 (社)大分県断酒連合会事務局 TEL 0977-67-3188

《AA》アルコホーリクス・アノニマス…無名の依存症者たち

アルコール依存症からの回復を目的とするためにアメリカで誕生したグループです。回復のプログラムを通して、アルコールからの解放、人間的成長を信じて「今日1日」アルコールを飲まない新しい生き方を実践、回復のステップを歩み続けています。県内では6グループが定例でミーティングを開催しています。

問い合わせ先 AA九州・沖縄セントラルオフィス TEL 099-248-0057
【10:00~16:00(土日祝休)】

《AL-ANON》アラノン

お酒の問題をもつ人の家族と友人の集まりです。家族の回復は家族全体によい影響を与えます。

問い合わせ先 NPO法人 アラノンジャパンGSO TEL 03-5483-3313
【10:00~17:00(日祝休)】

自立訓練(生活訓練)事業所 黎明荘

アルコール依存症者や他の精神障がいの方が、自立した日常生活又は社会生活を営むことができるよう、一定の期間にわたり生活能力の維持、向上等に必要生活訓練を行います。

問い合わせ先
TEL 0977-27-2222
(別府市小倉4組1)



大分県こことからだの 相談支援センター (精神保健福祉センター)

予約制でアルコール問題等の相談を受けつけています。

問い合わせ先
TEL 097-541-6290
(8:30~12:00・13:00~17:00)

もよりの保健所や市町村の相談窓口もご利用ください。その他いろいろな相談窓口を相談機関のネットワーク「豊の国こころの“ホッ”とライン」に掲載しています。

豊の国こころの“ホッ”とライン

検索