

## 【各論知識編】

# アルコール依存症について

## 各論 A アルコールによる脳への影響

### POINT

- ①アルコールによる脳への影響を理解する
- ②あなたの脳の障害とその回復について考える

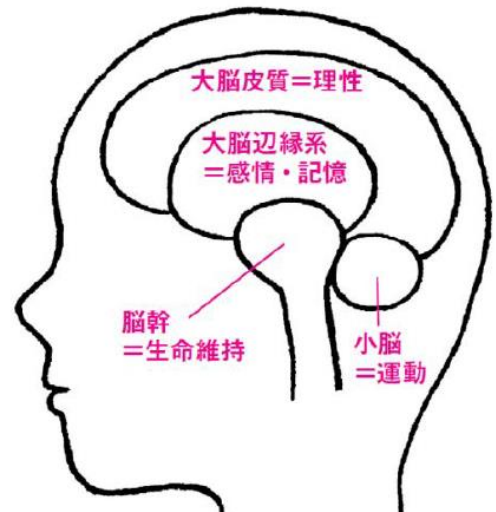
## 1 アルコールによる脳への影響

### (1) 脳への作用と急性アルコール中毒

アルコールは脳に作用し、過剰なアルコールは、脳に悪い影響を及ぼします。

人間の脳は、大きくは「**大脳**」、「**小脳**」、及び「**脳幹**」の3つから成り立ち、さらに大脳は「**大脳辺縁系**」と「**大脳皮質**」に区分されます。小脳は運動機能を調整し、脳幹は生命維持のための基本的な働きをしています。そして大脳辺縁系は本能をつかさどり、大脳皮質は理性をつかさどっています。

アルコールは、まずこの大脳皮質をもっとも強く麻痺させることで、理性を働きにくくさせます。さらに、大脳皮質の働きにより抑えられていた大脳辺縁系の活動が活発になることで、本能や感情のままに振る舞いやすくなり、陽気になる、気が大きくなるなどの快感をもたらします。このような単なる酔いも**酩酊状態**といい、**急性アルコール中毒**の中に含まれます。さらに酒量が増し、脳内のアルコール濃度が高くなって、呼吸などの生命維持の役割を担う脳幹にまで影響がおよぶと、**重症の急性アルコール中毒**となり、昏睡状態となったり、呼吸ができなくなって死亡することもあります。



## (2) 耐性の上昇と離脱症状

過剰な飲酒を続けると、脳はアルコールに対して耐性が生じ、同じ効果を得るのに必要なアルコールの量が増えてしまいます。その結果、酒量が増え、脳の神経細胞がアルコールによって、いつも麻痺している状態が続くようになります。

さらには、脳内のアルコール濃度が少しでも下がると、神経細胞が異常な興奮を示すようになります。これが、**離脱症状（禁断症状）**と呼ばれる状態です。アルコールの離脱症状には、不眠、不安、焦燥感、発汗、吐き気、手のふるえ、てんかん発作（けいれん発作）、幻覚・妄想などがあります。

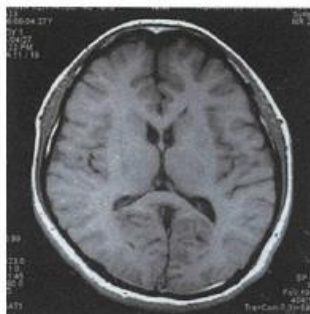
## (3) アルコールによる脳の障害

### ① アルコールによる脳の委縮

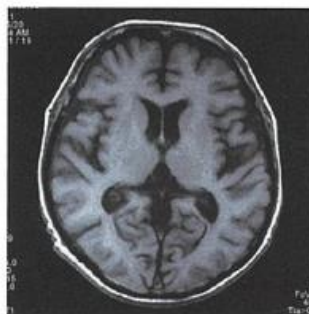
はっきりとした症状がなくても、MRIなどの脳の画像を確認すると、アルコール依存症の人の脳が依存症ではない人の脳と比べて、委縮していることが少なくありません。そして、比較的若い人の場合でも委縮が認められます。依存症ではない人も60代後半以降は委縮がみられますが、依存症の人では若い頃から委縮が認められることから、アルコールは脳の老化を促進すると言えます。

脳委縮のない人とある人のMRI画像を比較してみると、脳委縮のある人の脳は、全体的に黒い部分が多く、脳の表面にある溝の幅が広くなり、脳の中にある脳室と呼ばれる部分が大きくなっていることがわかります。

#### 【脳委縮のない人とある人のMRI画像比較】



〈脳委縮なし〉

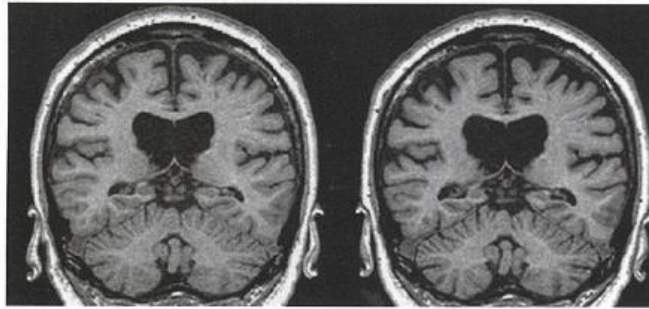


〈脳委縮あり〉

(写真提供:久里浜医療センター)

下のMRI画像は、飲酒を続けた結果、脳委縮が進行していることを示しています。

### 【飲酒継続により脳委縮が進行した人のMRI画像】



〈治療開始前〉

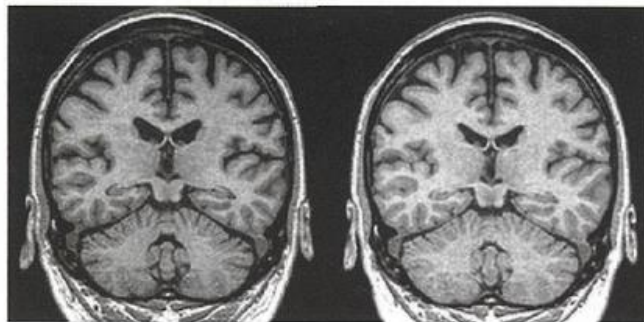
〈飲酒継続10か月後〉

(写真提供:久里浜医療センター)

Gazdzinski S, et al., Drug Alcohol Depend. 2005

一方下のMRI画像は、アルコールによる脳委縮が、断酒によって改善したことを示しています。ある依存症の人の断酒前後の脳委縮を比較していますが、脳室が小さくなり、委縮が改善していることがわかります。

### 【断酒により脳委縮が改善した人のMRI画像】



〈断酒前〉

〈断酒後〉

(写真提供:久里浜医療センター)

Gazdzinski S, et al., Drug Alcohol Depend. 2005

## ②アルコールによる認知症



ある研究によれば、健康な60歳の男性では、認知症の症状が見られる人は1.8%程度ですが、アルコール問題を抱える60歳男性は、20%に認知症の症状が認められることが明らかになりました。また、健康な70歳の男性では、18%に認知症の症状が見られるといわれていますが、アルコール問題を抱える70歳の男性の場合には、なんと67%に認知症の症状が認められたのです。この研究結果は、アルコールがいかに脳を衰えさせるかを示しています。

また、若くして認知症になってしまう、いわゆる若年性認知症(65歳未満発症)の原因の割合をみると、アルコール性認知症はアルツハイマー病、脳血管性認知症(脳梗塞や脳出血などによる認知症)、前頭側頭型認知症に次いで4番目に多いとされています。

アルツハイマー病などによる認知症との大きな違いは、アルコール性認知症は、**断**

酒によって改善するということです。断酒して1か月後の時点で認知症と判断された人でも、その後の断酒継続によって7割近い人は認知症の症状が良くなることがわかっています。

### ③ ビタミン不足によるウェルニッケ脳症・コルサコフ症候群

アルコール依存症の人は飲酒している間は食事をとらないことが多く、栄養不良の傾向にあります。また、食事をしていてもアルコールによってビタミンの吸収が悪くなることから、ビタミン不足を起こしやすいことが知られています。中でも**ビタミンB1**は、アルコールに含まれる糖분을分解しエネルギーに変える働きがあり、アルコールを飲むことで大量のビタミンB1が欠乏し、結果、脳に重大な障害を起こすことがあります。その代表的な病気にウェルニッケ脳症があります。

**ウェルニッケ脳症**の急性期には、意識がもうろうとしたり、眼球がふるえたり、まっすぐに歩けなくなったりします。この病気はビタミンの点滴などで回復しますが、慢性期には、記憶と深く関係している脳が委縮するため、著しい記憶の障害が出てきます。この症状はコルサコフ症候群と呼ばれ、アルコール性認知症の原因の一つであり、忘れた記憶を埋め合わせるために作り話をしたり、時間、場所、人物などが分からなくなってしまうなどの健忘症状を示すようになります。

### ④ アルコールによる脳卒中

アルコールを毎日、多少でも飲んでいると血圧が高くなります。そして、アルコールを飲み続けたまま高血圧を放っておくと、その血液の圧力に耐えるために、動脈の血管壁が厚くなり（**動脈硬化**）、脳の血管が詰まる、破れるといった状態に陥ってしまいます。その結果、**脳卒中**（脳梗塞や脳出血など）を引き起こし、急死することがあります。

それとは別に、アルコール問題を抱えている人の場合、自分でも気づかないうちに酩酊状態で頭部を強く打ち、**硬膜下出血**を引き起こすことがあります。硬膜下出血の場合、「意識がぼんやりする」、「歩けなくなってしまう」、「尿を漏らしてしまう」などの症状は、打撲直後には現れず、数週間経過してから出現するのが普通です。そのため、見落とされて手遅れになることがあります。

## ⑤ アルコールによる肝性脳症



肝臓には、アンモニアなどの体にできた毒素を分解する役割があります。肝硬変などの肝障害により肝臓の働きが悪くなると、血液中にアンモニアがたまり、さらに脳内へ移行することで、脳に障害を来すことがあります。この障害は肝性脳症と呼ばれ、注意力が低下してぼんやりするといった軽い症状から、昏睡状態に至る重い症状があります。すぐに治療を受け、断酒により肝臓が回復すれば進行は止まりますが、飲酒を続けることによって脳の障害が進行し、回復できなくなることがあります。

## 2 アルコールによる脳障害からの回復



アルコールによる脳障害は、かなり重症にならないければ、早めの治療と断酒により回復が可能です。また、脳の回復はスピードがゆっくりなので、あせらない、あきらめないことが大切です。しかし、ただ酒を飲まないというだけでは不十分です。脳の回復のためには、運動をしたり、読書をしたり、人と話をしたり、様々な方法で脳を活性化させること、健康的な生活を送ることが重要です。



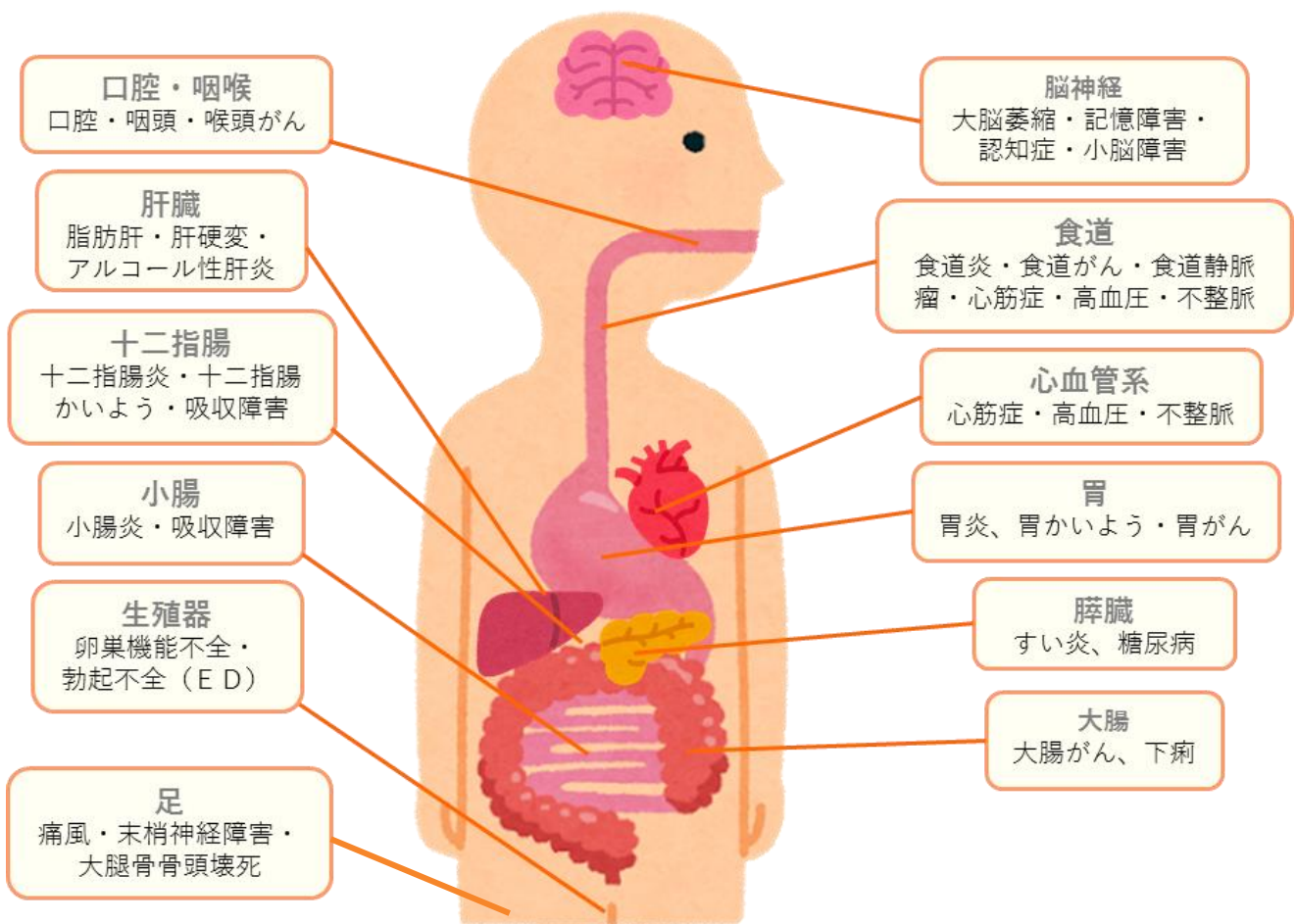
## 各論B アルコールによる臓器への影響

### POINT

- ①アルコールによる臓器への影響を理解する
- ②あなたの臓器の障害とその回復について考える

### 1 アルコールによる臓器への影響

アルコールは下の図のように体中のあらゆる臓器に様々な影響を及ぼします。



アルコールの臓器への作用の仕組みとしては、3つあります。**1つ目**が、アルコールの直接的な作用によるもので肝障害、膵炎、脳委縮などほとんどの臓器に様々な影響がみられます。**2つ目**が、アルコールが分解されてできる猛毒なアセトアルデヒドによるもので、食道がんなどになります。**3つ目**が、過量飲酒に伴うものです。アルコールはほとんど肝臓で分解されますので、大量に飲酒すればそれだけ肝臓の負担も増えます。

次に、アルコールによる臓器障害を理解する上で考えておかなければならないことを3つ挙げます。

1つ目は、その発症の仕組みや病状の程度には個人差があるということです。ある人は肝臓の障害はひどいが、膵臓はそれほどひどい障害を受けていなかったり、別の人は神経系の障害が目立つが、内臓は治療するほどでもなかったり、というように人によって異なるので、他の人を基準にすることはできません。

2つ目は、アルコールによる臓器障害は、早い段階で治療すれば、比較的予後が良いということです。一定の期間きちんと断酒すれば、ある程度は改善することが多いのです。

3つ目として、アルコールによる臓器障害は、再飲酒によってすぐに悪化しやすいという特徴があります。つまり、一定期間の断酒をして、ある程度臓器障害が回復したとしても、再飲酒してしまえば、前回よりも短期間のうちに、そして、きわめて簡単に再発してしまいます。飲酒が続く限り、ものすごい早さで臓器障害が進んでしまうのです。

アルコールによる代表的な病気について学んでいきましょう。

## (1) 肝臓の病気

肝臓は、胸と腹の境目にある大きな臓器です。

肝臓は、糖分、脂肪分、たんぱく質など、多くの物質の合成、分解、代謝、貯蔵にかかわっています。さらに、体にとって有害な物質を分解し、解毒する作用も持っています。

「アルコールを飲み過ぎると肝臓を悪くする」ということはよく知られています。飲まれたアルコールの9割以上が肝臓で分解処理されていることを考えれば、毎日飲んでいる人では、肝臓に常に大きな負担がかかっていることが、理解できるでしょう。

## ①脂肪肝

アルコールを飲み過ぎると、まず**脂肪肝**になります。これは肝臓の細胞の中に脂肪がたまってくる状態であり、どんな人でも、大酒を数日間続けただけで生じると言われています。脂肪肝になった肝臓は、腫れて大きくなっています。多くの場合は無症状か、人によってはせいぜい疲れやすさを感じる程度です。完全に断酒さえすれば、数週間で肝臓は正常な状態に回復します。

## ②アルコール性肝炎

ところが、さらにアルコールを飲み続けていると、脂肪肝だけではすまなくなります。肝臓の脂肪の間に「繊維（硬い、糸のかたまりのようなもの）」が段々増えてきて炎症が起き、組織が傷ついて、赤く腫れあがるような状態となり、重症な肝障害を引き起こします。これが**アルコール性肝炎**です。アルコール性肝炎になると、肝臓のある右の横腹のあたりに鈍い痛みを自覚することがあります。これは、肝臓が腫れあがっていることによるものです。37度くらいの微熱が出る人もいます。食欲も失せ、アルコールを飲んでもおいしく感じられなくなります。体がだるくて気力もなくなります。

ただし、この状態になっても、数か月間の完全断酒を行い、十分な栄養と休養をとれば、肝臓は正常な状態に回復します。

## ③肝硬変

脂肪肝やアルコール性肝炎になっているのに、さらにアルコールを飲み続けていると、肝臓はボロボロの状態になっていきます。血液の流れは妨げられ、肝細胞はどんどん死んでいってしまうのです。

やがて、脂肪肝やアルコール性肝炎のときには腫れあがって大きくなっていった肝臓が、硬くなって縮まり、小さくなってしまいます。また、正常ではツルツル・スベスベである肝臓の表面は、岩場のようにゴツゴツ・デコボコになってしまいます。これが肝硬変の状態です。

右の図は、肝硬変になった肝臓のイメージを示したものです。肝臓にこのような変化がいったん生じてしまうと、たとえ一切のアルコールやめても、もう肝臓は完全には元に戻りません。

【 肝硬変のイメージ 】



(写真提供：SMARPP24)



肝硬変の状態になっても、最初のうちは無症状のことも少なくありませんが、次第に、疲れやすい、腹が張る、食欲がわからないなどの症状が出現してきます。

さらに進むと、**黄疸**（目の白眼のところや皮膚が黄色に変色する現象）、**腹水**（腹に水がたまって、カエルのように張り出す現象）、**浮腫**（手足がむくむ現象）などが見られるようになります。

また、女性化乳房や、出血傾向、ときには、食道の静脈が破れて大出血を起こし（**食道静脈瘤破裂**）、死亡することもあります。

肝硬変の治療は、まずは完全にアルコールを断つことです。その上で安静を守り、食事量や回数を工夫しながら、十分な栄養をバランス良くとり、根気よく肝臓の機能の回復を待つことが基本です。

## （２）膵臓の病気

膵臓は、胃の後ろ側にある、牛の舌のような細長い臓器です。膵臓は、脂肪や糖分解を分解する消化酵素やインスリンといった血糖を調整するホルモンを分泌する働きがあります。

アルコールは膵臓にも影響を及ぼし、大量飲酒は**膵炎**を引き起こします。肝臓とは異なり、膵臓の炎症は激しい痛みとともに、吐き気や下痢などの症状を伴います。また、膵臓の機能が障害されると、**膵石**やと**糖尿病**を合併することがあります。

## （３）心臓の病気

アルコールによる臓器の障害というと、肝臓や膵臓などの消化器系の病気を思い浮かべがちですが、心臓をはじめとする循環器の病気によって命を落とすことが少なくありません。

### ①アルコール性心筋症

大量のアルコールは心臓の筋肉の収縮力を低下させ、心臓が正常に働くことを妨げてしまいます。**心筋症**は、心臓の筋肉が「伸びきったボロボロのゴムひも」のようになって、もはや伸び縮みしなくなってしまう病気です。長期間の大量飲酒によって心臓の筋肉が痛めつけられることが原因になるといわれています。

アルコール性心筋症の症状としては、動悸、息切れ、胸痛、立ちくらみなどがみられますが、ときには大量飲酒した日の深夜などに、突発的に呼吸困難を生じることがあります。

また、大量のアルコールによってひどい**不整脈**を引き起こし、急死の原因となるこ

ともあるのです。

## ②高血圧

一般に、飲酒習慣のある人は誰でも、血圧が不安定です。毎日、多少でもアルコールを飲んでいるときは、血圧が高くなります。

高血圧の状態が長く続くと、全身に血液を送り出す心臓はより強い力が必要となり、心臓の壁が厚くなるという**心肥大**を引き起こします。心肥大が進行すると、心機能の低下や**心不全**につながります。また、高血圧を放っておくと、その血液の圧力に耐えるために、動脈の血管壁が厚くなる**動脈硬化**を引き起こします。心臓に栄養と酸素を送り込む冠動脈の動脈硬化により、血管が狭くなったり、詰まったりして、**狭心症**や**心筋梗塞**が起こりやすくなります。

### (4) その他の病気

#### ①アルコール性血液疾患

アルコールは血液中の赤血球、白血球などにも影響し、その数を減少させたり、働きを弱めたりします。赤血球の減少により貧血となったり、白血球の働きが弱まり感染に対する抵抗力が低下したりします。

#### ②骨粗しょう症

大量のアルコールは、骨密度が下がる（=骨をスカスカにする）**骨粗しょう症**を引き起こし、骨折のリスクを増大させます。また、原因はまだはっきりしませんが、大腿骨の骨頭部が腐ってきて歩けなくなってしまう症状が見られることがあります。

#### ③大酒家突然死症候群

**大酒家突然死症候群**とは、大量飲酒者に多い病気です。大量飲酒者は、食わずに飲むことが多く、体中のエネルギー源であるグリコーゲンが枯渇してしまいます。その結果、低血糖を引き起こし、血液が酸性に傾き、脱水と相まってショック状態となり、急死してしまうのではないかと考えられています。

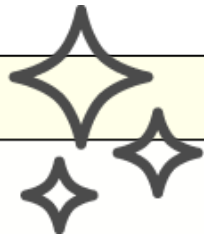
## 2 アルコールによる臓器障害からの回復

このように、アルコールは様々な臓器に多大な影響を与えます。一方で、アルコールによる臓器障害については、まだわかっていない部分が数多くあります。正しい知識を持ち、正しく対処することが必要です。

回復において、もっとも大切なことは、**アルコールによる臓器障害は、アルコールを飲むことによって生じたものだ**ということをしっかり覚えておくことです。つまり、アルコールによる臓器障害からの回復は、**アルコールをやめることを抜きにしては始まらない**のです。

また、断酒以外にも以下の回復のために必要なことがあります。まずは、規則正しい生活です。規則正しい生活は断酒の継続にも役立ちます。

臓器障害からの回復のために必要なこと	
◎規則正しい生活	
◎適度な運動（肥満、高血圧、高脂血症の予防）	
◎塩分の制限（がん、高血圧予防）	
◎緑黄色野菜の摂取（がんの予防）	
◎禁煙（がん、動脈硬化の予防）	
◎定期健診（生活習慣病のチェック）	など



## 各論C アルコールをやめるための三本柱

### POINT

- ①アルコールをやめるための三本柱を理解する
- ②アルコール依存症の薬物療法について学ぶ

### 1 「三本柱」とは

アルコールをやめるための3つの大切なこと（つまり「三本柱」）として、次の3つがあります。



この三本柱にもう一つ、断酒することを周囲に宣言する「断酒宣言」を加えて、「四本柱」が大切という場合もあります。この3ないし4つの柱を、できるだけ多く実行している人ほど、アルコールをやめられる確率が高いということがわかっています。

### 2 アルコール依存症の薬物療法

アルコール依存症の薬物療法としては、**抗酒薬**と**断酒補助薬**があります。薬物療法について学んでいきましょう。

#### (1) 薬の作用メカニズム

##### ① 抗酒薬

ごくまれに、「アルコールを全く受けつけない体質」の人がいます。ほんの少しでもアルコールを飲むと、顔が真っ青になって、ひどい吐き気や動悸などにおそわれてしまいます。このような体質は、肝臓でのアルコールを分解する働きが弱く、アルコールの分解過程で生じる猛毒なアセトアルデヒドが体内にたまることに由来していま



す。

**抗酒薬**は、肝臓に作用し、肝臓のアルコール分解機能をブロックもしくは低下させることで、人工的に「アルコールを受けつけない体質」にする薬です。抗酒薬を服用した状態で飲酒すると、「吐き気」「頭痛」「動悸」「呼吸困難」などの不快な反応を引き起こします。つまり、抗酒薬を服用していると、強い飲酒欲求が起きても、飲酒時の強い不快感を連想させるため、心理的に飲酒を断念することにつながります。そのため、抗酒薬は「**断酒のためのお守り**」とよく言われます。

## ② 断酒補助薬

従来、日本では、アルコール依存症の治療薬として抗酒薬のみが使用可能でしたが、2013年5月に実に30年ぶりの新薬として、断酒補助薬が使用可能となりました。

断酒補助薬の作用メカニズムは、はっきりとはわかっていません。脳の中には、依存症の形成に大きく関係する神経回路があり、この神経回路が興奮すると飲酒欲求が強くなります。断酒補助薬は、この神経回路の興奮を抑制することで、**飲酒欲求そのものを抑える**のではないかと考えられています。



## (2) 薬の効果

①朝起きたときの決意を1日中保つことができます。 

たとえば、朝起きて抗酒薬を服用すると、少なくともその日1日はアルコールを飲

んでも全く楽しむことができなくなります。どんなに本気でアルコールをやめたいと自分に誓った人でも、夕方を過ぎてあたりが暗くなると、ついつい「今日一日頑張った自分にご褒美をあげたい」と思ってしまうものですが、抗酒薬や断酒補助薬を服用しておけば、そんな気持ちにならないで済みます。

## ②誘惑から自分を守ることができます。✧✧

自分一人のときは、「酒は一切飲まない」と固く決意している人でも、他人から誘われるとどうしてもうまく断れないという人は多いものです。そんな人でも、抗酒薬や断酒補助薬を服用していれば、たまたま街で出会った友人から、「これから一杯どうだい？」と声をかけられても、「今日はやめておくよ」と断りやすくなります。あるいは、どうしても夜、飲み屋の多い繁華街を通らなければならない場合には、あらかじめ抗酒薬や断酒補助薬を服用しておく、「飲みたい気持ち」にならないで済むことでしょう。

## ③周囲の人を安心させることができます。✧✧

昔の格言で、「酒飲みの言葉と涙は信じるな」というものがあります。これは、「酒飲みの人がいくら『もう酒をやめる』と宣言しても、信じてはいけない」ということを意味しています。

もしも、あなたが酒飲みならば、家族や友人は何度もあなたに裏切られているかもしれません。そのため、いくらあなたが「もう絶対飲まない」と主張しても、周囲の人はついつい、「外で飲んでいるのではないか」、「隠れて飲んでいるかもしれない」などと考えてしまいがちです。こうした状況の中で、あなたも「何でもみんな自分のことを信じてくれないのか」などとイライラすることでしょう。

しかし、あなたが「抗酒薬や断酒補助薬を服用する」という行動をとっていれば、その行動によって周囲の人たちは、あなたの「本気」を信じ、安心することができます。抗酒薬や断酒補助薬は、あなたを助けてくれる周囲の人にとっての「安定剤」と言えるのかもしれません。

## ④最初の1年間の「断酒成功率」を高めます ✧✧

アルコールの問題を抱えている人の中には、「抗酒薬はいらない」、「そんなものなくても酒はやめられる」などと自信を持って話す人がいます。でも、実際には、そう言っていたのにアルコールを断ち切ることができないという人が少なくありません。



そのような人たちは、自分でも気づかないうちに、まだまだアルコールに対する未練があるのかもしれませんが。抗酒薬によって自分の体を「飲めない体」にすることへの抵抗感を抱いているのだとも考えられます。

また、1年間の断酒さえ達成していないのに、「もう何か月も断酒をしてきたので大丈夫です」、「抗酒薬がなくてもこの先ずっとアルコールは口にしない自信があります」などの発言をされる人もいます。でも実際には、そう言って抗酒薬をやめてしまった人の多くが、まもなくスリップしてしまうのです。おそらく、このような人も、無意識のうちに「飲める体」を準備するために、抗酒薬をやめることを思いついたのでしょう。

抗酒薬や断酒補助薬を服用したくない気持ちの裏には、自分でも気付かないうちに、アルコールに対する未練が潜んでいる、と考えてよいでしょう。最初の1年間の断酒を成功させる上で、抗酒薬や断酒補助薬はととても頼りになる武器となります。

### (3) 薬の特徴と副作用

#### ① 抗酒薬

抗酒薬は、シアナマイドとノックビンの2種類です。シアナマイドは無色透明の水薬で、ノックピンは白い粉末の薬です。シアナマイドは服用直後からすぐに効果あらわれ、その効果は24時間持続します。一方で、ノックピンは服用を始めてから効果あらわれるまでには、1～2週間ほどかかりますが、服用をやめても2～4週間ほど効果は持続します。

シアナマイドの副作用としては、皮膚に湿疹があらわれたり、肝機能が低下したりすることがあります。ノックビンの副作用は、シアナマイドと同様に長く服用を続けていると肝機能が低下することがあります。副作用があらわれた場合には、主治医へ相談しましょう。

#### ② 断酒補助薬

断酒補助薬は、レグテクトのみです。レグテクトは白い錠剤です。

主な副作用は、下痢、吐き気、嘔吐、不安などです。血液中の濃度が上昇すると、副作用の頻度が高くなるため、空腹時に服用してはいけません。また、腸に届いてから溶けるように作られているので、口の中で噛んだり砕いたりといった行為も禁忌です。

## (4) 薬の服用方法

### ① いつ服用するのか？

抗酒薬は、1日のどの時間に服用しても、同じように効果が現れます。

しかし、夕方から夜にかけての、最もアルコールを飲みたくなる時間帯に服用するという方法だと、失敗することがあります。なぜなら、その時間帯になると「一杯やりたい」と思うものだからです。心のどこかに飲みたい気持ちがあるときには、そもそも抗酒薬など服用する気持ちになどなれないものです。

一番のお勧めしたい方法は、**朝、起床してすぐ抗酒薬を服用する**というものです。アルコールをやめていると、朝の目覚めの気分も良く、ほとんどの人が、「ああ、断酒していて良かった」と思います。この時に服用してしまうことがポイントです。起床時の服用ができない場合でも、午前中のうちに服用することをお勧めします。

**断酒補助薬**は、通常1日3回毎食後に、2錠を服用します。忘れず定期的に服用し続けることが大切です。

### ② どのように服用するのか？

もし、家族と一緒に生活しているのであれば、家族の前で服用すると良いでしょう。また、施設などで生活しているのであれば、その施設の職員の前で服用すると良いでしょう。もし、一人暮らしというのであれば、友人や同僚、支援者などの前で服用するのも良い方法です。

要するに、毎日、薬を服用していることの証人を立てるのが良いと思います。薬は、自分のことを一番信じて欲しい人の前で服用するのがポイントです。また、入院中の方は、入院中から服用を始めて、習慣づけておきましょう。

### ③ 服用中は何に気をつけたらいいのか？

抗酒薬を服用している期間は、料理にアルコールを使うことをできるだけ避けた方が良いでしょう。もっとも、加熱している料理ならば、大体の場合、心配は要りません。

しかし、ケーキなどの洋菓子には注意してください。洋菓子では、かなり度数の強いアルコールが含まれていることがあるので、抗酒薬服用中に食べると、気持ちが悪くなる可能性があります。

もしも、うっかりアルコールを飲んでしまったら…

抗酒薬を服用しているのに、うっかりアルコールを飲んでしまった場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。そこで、「アルコールをやめるために抗酒薬を服用しているが、うっかりアルコールを飲んでしまった」と伝え、点滴をしてもらいましょう。

点滴をすることで、尿がたくさん出て、体内から速やかにアルコールが出ていきます。急に気分が良くなるわけではありませんが、徐々に気分は楽になります。たいていは入院する必要はありません。

## (5) 薬はいつまで服用したらいいのか？

### ① 抗酒薬

抗酒薬をいつまで服用するのかについては、特に決まりはありません。10年以上服用している人もいますし、1年間の完全断酒の後に服用をやめ、その後は抗酒薬なしで断酒している人もいます。人によって様々であると言っていいでしょう。

原則として、1年間の完全断酒を達成するまでは、抗酒薬の服用を続けた方が良いでしょう。地域で1年間の完全断酒を達成し、さらにAAや断酒会などの自助グループにつながっている人ならば、主治医と相談の上で、ひとまず服用をやめてみるのも良いと思います。

### ② 断酒補助薬

服用期間については、原則として、24週間の継続に留める事となっていますが、有効性が感じられる場合にのみ服用期間を延長することもあります。また、効果に応じて、服用頻度などを検討することも大切です。いずれにしても主治医とよく相談して決めましょう。



## (6) さいごに

抗酒薬や断酒補助薬は、アルコール依存症そのものを治すものではありません。したがって、薬物療法のみではなく、三本柱の残り2つである「通院」や「自助グループへの参加」を合わせて、統合的に再発予防に取り組んでいくことが大切です。