

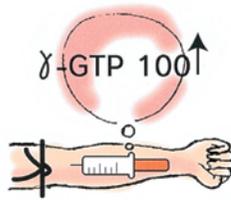


# アルコール依存症とは？

アルコールは「酔い」をもたらす依存性薬物です。アルコール依存症は多量のアルコールを長時間飲み続けることによって、誰もがかかる「**心身の病気**」です。「**慢性で進行性の病気**」のため、進行するにつれ、次のようなことが起こってきます。

## ● アルコールによる身体の病気

肝臓、膵臓、胃腸、糖尿病などで何回も内科病院に入退院を繰り返す。



## ● 職場などへの影響

週末からの大量飲酒で出勤できない。休むための口実を考えたり、理由のない無断欠勤が続いたりする。

## ● 飲み方の異常・酔い方の異常

朝酒、かくれ飲み、かくし酒、一気に飲み、連続飲酒、飲んではいけない時にも飲んでしまうなど、飲む量、時間、場所がコントロールできなくなる。酔っているときの言動が思い出せない。



## ● 離脱症状

酒がないと眠れない、イライラする、冷や汗が出る、手が震える、動悸、不安、不快感など。



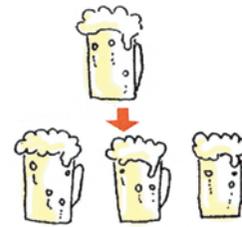
## ● 家庭などへの影響

夫婦間の不信感が高まり、絶えず夫婦ゲンカを繰り返す。ついには、家庭崩壊に至る。



# 本人の悩み・苦しみ

- 飲まない家事や育児に対して、やる気が起きない。
- 一杯で止めようと思っても止められない。
- 飲んでしまった自分に対して、罪悪感、自責の念、自己嫌悪感を持ってしまう。
- 自分でも酒量を減らしたいと思っているが、つつい元の飲み方に戻ってしまう。
- 自分でも何とかしたいと思っているが、どうにもならない。家族に自分の飲酒問題を注意されると、無性に腹が立ってくる。
- 何回も量を減らそうとしたり、今日こそは飲まないようにしたいが、時間がくると飲んでしまう。そんな自分は「意志が弱い」、「人間的に情けない」としてしまう。
- 問題行動(感情爆発、飲酒事故、暴力、金銭問題など)を起こしては、あとでいつも後悔する。しばらくはいいが、同じ問題を繰り返す。
- 周囲からの「孤立」を感じる。どうにもならない思いにかられ、「死にたい」と思ったりする。



## ■ こんなに大勢が苦しんでいる！

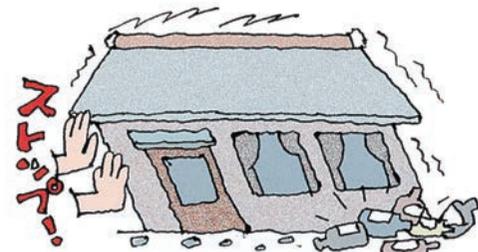
日本総人口 ..... 約1億2,700万人  
 飲 酒 者 ..... 8,428万人  
 多量飲酒者 ..... 980万人  
 アルコール依存症と予備軍 ..... 294万人  
 診断基準によるアルコール依存症者 ..... 109万人

厚生労働省研究班調べ  
 (平成25年の調査結果を平成24年10月の日本人口で年齢調整した値と推計値)



# 家族の悩み・苦しみ

- 本人の飲み方をみて「意志の弱い人」と思う。
- 説教したり、なだめたりする。つつい口調もきびしくなり、子供に当たる。
- 本人の飲酒問題に振り回され、一喜一憂する。人間的に情けない人と思ってしまう。
- 本人の「飲む」、「飲まない」がいつも苦になる。「無視」しようと思うが気になってしまう。
- 「約束の守れない人」、「何も信頼できない人」、「夫婦、親として最低の人」と思う。こんな人と結婚した自分は不幸だと思ってしまう。
- 怒りを感じながら、本人の飲酒によって生じた問題を尻拭いする。このような生活がいつまで続くのか絶望する。
- 何もやる気が起こらない。本人が死んでくれたらと思ったり、時に殺したいと思えてくる。自分の親、兄弟にも話せない。「孤独」を感じ、自分でも死にたくなる。逃げ出したい。



どうにもならなくなる

