



# 公立久米島病院だより

## 久米島おとな健康プロジェクト⑱

### アルコール依存症について

今回はアルコールシリーズ第二弾としてアルコール依存症についてお話ししましょう。まず最初に意志の弱い人がなりやすいとか、意志をしっかりと持てば立ち直ることができると考える人が多いですが、これは間違いです。これはしっかりと病気で、意志の力ではどうにもなりません。きちんとした治療を受けることでやっと切り切れる病気なのです。それでは簡単な質問を試みましょう。①あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことはありますか？②あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立つたりいら立ったことはありますか？③あなたは今までに、飲酒に後ろめたな気持ちや罪悪感を持つたことがありますか？④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？いかがでしょうか。このようなことが思い浮かぶような方は、依存症の入口にきている可能性があります。世界保健機構WHOでは次の項目中3項目が当てはまるとアルコール依存症の確定診断としています。Aアルコールを摂取したいという強い欲望あるいは強迫感がある。Bアルコールの飲酒開始、終了、あるいは飲酒量に関して、行動を統制することが困難。C飲酒を中止もしくは減量したときに生理学的離脱状態。離脱症候群の出現やそれを避けるための飲酒が

必要になる。D初めはより少量で得られたアルコールの効果を得るために、飲酒量を増やさねばならないような耐性の存在。Eアルコールのために、それに変わる楽しみや興味を次第に無視するようになり、飲酒を止める得ない時間や、その効果からの回復に時間がかかる。F明らかな有害な結果が起きているにもかかわらず、依然として飲酒してしまふ。以上のようにアルコールが徐々に身体ばかりでなく精神をもむしばんできて、やがて正常な日常生活を送ることが困難になる状態といえるでしょう。依存症への段階は次のようなものです。はじめは機会飲酒と言って宴会だったり、友達と会ったときなどにだけ飲んでいたアルコールが、習慣飲酒、晩酌となって毎日飲むようになると、アルコールの量が徐々に増えざるをえなくなります。そうすると依存症の境界線である精神依存の形成時期となります。酒がなくて物足りなくなったり、ほろ酔い程度では満足出来なくなり、ますます酒を飲みたい、よほど依存症の初期段階に入ります。身体依存が形成され、アルコールが切れると寝汗や、悪寒、不眠が現れます。「酒を飲まないと」という訴えが始まります。そして酒が原因のトラブル、遅刻や欠勤が起きるようになります。本人も家族もトラブルが表面化しないように努力する時期です。依存症中

院長 深谷 幸雄

期になるともうこのトラブルが隠しきれずに表面化するようになり、ましてして仕事上や家庭でのトラブルが表面化することによって、正常な日常生活に破綻が生じます。依存症後期になるとこれはすでに人生の破綻の時期です。社会ばかりでなく家族からも孤立状態となり、肉体的にも精神的にも破綻します。このように依存症が進めば進むほど精神的にも破綻してしまい、治療がより困難となります。人格がおかしくなる前に、病気としてきちんと治療を開始するように周りからもはたらきかけをする必要があります。酒を与えないと怒るからと言うことで酒を与え続ける時期があると思いますが、これが最もいけない対処の方法です。その人が大事であればあるほど、安易にお酒を与えるのではなく、依存症としての治療を進めねばならないのです。アルコール離脱症状で獣のようになってしまったご自分の息子さんを前に、悲しみに暮れるお母さんを何人見てきたでしょう。このような状態になる前に、愛情を厳しさにして病気の治療を始めねばいけません。

「子どもの「トロ」と発達」  
小児科医 渡邊 幸

これまで久米島の子ども達の身体の健康と生活習慣についてお話をしてきました。今回からは子どもの心の健康や発達についてのお話して行きたいと思えます。「心」はどこにあるのでしょうか？脳です。よね。心の事が分かるためにはまず脳の中の事を知る必要があります。人の脳は図に示したように3階建て構造になっています。

1階は脳幹といって「生命の維持」に関わる所です。呼吸や心臓の動き、体温調節や眠りに関することなどを司っており、俗に「爬虫類脳」と言われます。2階は大脳辺縁系とい「本能」に関わる所です。好き・嫌い・安心・不安・恐怖・怒りなど感情を司っており、「衝動中枢」ともいわれます。「動物脳」とも言われます。3階が大脳新皮質といつて、「理性」を司る部分です。衝動をおさえる、先を見越す、論理的に考えるなどの働きをし、大脳辺縁系で生まれた欲求をコントロールしたりするので「制御中枢」ともいわれます。また、判断力、集中力、想像力などに関与し、「人間脳」と言われます。

子どもの心の発達もこれになぞらえると理解しやすくなります。生まれたばかりの時は、飲む・寝る・排泄するが生活の基本です。そして、これらの欲求に毎回しっかりと答えてもらえると、ことが大きな安心となつていきます。乳児期後半となつてくると、好き・嫌い・安心・不安などの感情も表す様になってきます。自分の訴えにいつも答えてくれる両親や祖母などの安心できる対象とそうでない人との違いが分かる様になり、「人見知り」が始まります。2歳をすぎると自我が芽生え自己主張が始まります。「イヤイヤ期」等とも言われますが、この時期に両親や周囲が子どもを認めてあげることがとても大事です。危険であつたりどついてもダメな事以外には「ダメダメ」とは言わない様にしたいです。3歳を越えると理性で制御することも覚え始めます。我慢したり頑張った事をほめられることで、また良い事をしようと思える様になっていきます。

長くなりましたが、次回以降でさらに詳しくお話していきたいと思えます。

