

アルコール依存症ってなに

佐倉市在住 20代(女性)

Q1 お酒に強い人と弱い人がいるのはどうしてですか？

A1 悪酔いの原因となる“アセトアルデヒド”を分解する酵素“ALDH”には1型と2型があります。日本人の約46%は生まれつき“ALDH2型”の活性が低いか、もしくは欠けています。このタイプの人はアセトアルデヒドを分解する能力が低いので、少量のお酒でも悪酔いしやすいのです。これは遺伝によるもので終生変わることはありません。ですから飲めない人にお酒を無理強いるのは相手を苦しめることになるのです。

Q2 女性がお酒に弱って本当ですか？

A2 女性は男性に比べてアルコール代謝能力が劣るとされ、同じ体重当たりのアルコール量を飲んだときの血中濃度は、女性のほうが高く、酔いが覚めるのが遅くなります。また、女性ホルモンにはアルコールの分解を抑える作用があるともいわれています。そのため女性が過剰な飲酒を続けた場合、男性の約半分の期間でアルコール依存症になってしまう場合があります。

Q3 アルコール依存症ってなんですか？

A3 薬物依存症の一種で、飲酒などのアルコール摂取によって得られる精神的、肉体的な薬理作用に強く囚われ、自らの意思で飲酒行為をコントロールできなくなり、強迫的に飲酒行為を繰り返す精神疾患です。

アルコール依存症チェック

次の20項目のうち、あてはまる項目がいくつありますか？

- ① 酒を飲んで仕事をサボることがある
- ② 飲んで家庭に波風が立つことがある
- ③ 飲んで人から不評を買う
- ④ 飲んだ後で深く後悔する
- ⑤ 毎日同時間に飲みたくなる
- ⑥ 飲まないと思えない
- ⑦ 翌朝また飲みたくなる
- ⑧ 外で一人でも飲む
- ⑨ 飲むと家庭のことが無関心になる
- ⑩ 酒のために経済的危機に陥ったことがある
- ⑪ おじけを除くために飲む
- ⑫ 自信をつけるために飲む
- ⑬ 不安から逃れるために飲む
- ⑭ 飲むと友人を見下したくなる
- ⑮ 飲むと向上心がなくなってしまう
- ⑯ 飲むと仕事の能率がひどく下がる
- ⑰ 飲んで完全に意識を失ったことがある
- ⑱ 飲んで仕事のミスをしたことがある
- ⑲ 飲んで医者にかかったことがある
- ⑳ 酒のために病院に入院したことがある



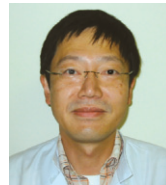
4項目前後当てはまった人は、「**アルコール依存症の疑いあり**」 6項目前後当てはまった人は、「**アルコール依存症と診断します**」

※「どちらともいえない」というような項目もあるので、おおまかな目安としてみてください。
資料：米国ジョーンズ・ホプキンス大学病院による診断法

まだまだ暑い日が続き、疲れた後の一杯は格別です。また「酒は百薬の長」と言葉があるように、適度な飲酒は“ストレス解消・精神的な疲労回復・熟睡”に効果があります。しかし、飲み方次第では『毒物』にもなります。ご自分の適量を定め美味しく飲みましょう！

答える人

聖隷佐倉市民病院
健診センター所長
有田誠司



ご相談下さい

このコーナーでは、読者の皆さんの健康についての質問にお答えしますので、はがきまたはメールにてSTaD編集部へ！

【はがき】〒285-0012 佐倉市田町74-1
(株)高千穂ネットワーク内STaD編集部
【E-mail】info@stad-tv.com



聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・各種オプション検査・健康診断をご受診いただけます。

【お問い合わせ】

TEL : 043-486-0006
FAX : 043-486-1687
URL : <http://www.seirei.or.jp/sakura/>
mail : sk-dock@sis.seirei.or.jp
住所 : 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2



QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック！