



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。
今回は、アルコール依存症について、お届けいたします。

第65話：アルコール依存症

アルコール依存症とは、長期にわたって酒類を飲みつづけた結果、飲酒が習慣となり、やめると禁断症状が現れ、精神的にも身体的にも酒類への依存がみられる状態の事をいいます。

生まれつきの体質(素質)と、長い間多量の飲酒をしてきたこと(環境)の両方によって起こります。高血圧や糖尿病と同じく、一種の生活習慣病です。

放っておくと慢性的に進行し、最後は肝硬変や突然死などで死亡します。患者の平均寿命は50歳台といわれています。飲酒の調節ができなくなっている状態ですから、少量だけ飲むという生活に戻ることはいけません。

しかしながら、飲酒を完全にやめ続けることができれば、健康なひとと同じ生活をする事ができるよう。

※長期大量飲酒： 毎日3～4単位以上のアルコールを10年以上飲むこと。
女性はもっと短い期間でアルコール依存症を発症する。
(1単位・・・清酒1合、ビール大ビン1本、ウイスキーダブル1杯)

【アルコール依存症の診断】

アルコール依存症かどうかは、飲酒歴を中心とした生活歴(いままでの様子)を尋ねることでほとんど診察できます。以下に当てはまるようであればアルコール依存症の疑いが高いといえます。

1. 長い間にわたってたくさんのお酒を飲んでいる(長期大量飲酒)
10年以上にわたって、一日に3～4単位以上の量を飲酒している。女性はホルモンの関係で、もっと早く、少ない飲酒量でも発症します。(1単位・・・清酒1合、ビール大ビン1本、ウイスキーダブル1杯)
2. 飲み方のコントロールが効かない(コントロール障害)
自分でわかっているにもかかわらず、いざいざ量で切り上げることができない・いちど飲み出すと止まらない・仕事前に飲む・朝から飲む・からだの病気があっても飲む、など、飲み方が社会的な基準からはずれてくるのが特徴です。
3. お酒による何らかの問題が起こっている(社会適応困難)
アルコールによって身体・家庭・職場・地域社会などでの問題を繰り返している。すなわち肝臓や胃腸の病気・家庭不和、遅刻、欠勤、事故などです。
4. 身体依存
酒が切れるとイライラ・発汗・手のふるえ・不眠・幻覚・意識のくもりなどの離脱症状が出現します。これが苦しいためにまたお酒を飲んでしまいやすいのです。
5. γ -GTPが300以上
 γ -GTPはもともと正常な肝臓の中にある酵素ですが、大量飲酒によって肝臓が壊れると、血液の中に漏れて出てきます。すなわち γ -GTPが高いことはアルコールによる肝臓障害があることを示します。





GOT、GPT改善の近道は肝臓を休ませる

GOT、GPTの値が高いと、「前の日に飲んじゃったからね」という言い訳をする人がいるが、GOT、GPTの値は1日単位では変化しない。

肝臓に1日だけよいことをしても数値は改善されないので、「よい習生活慣」を続けることが大切だ。まずは肝臓の働きすぎの状態を改善すること。

肝臓はコレステロールや中性脂肪を作り、食べたものやアルコール、薬の解毒を行うことでとても忙しい。化学工場にたとえられるもあるが、工場もフル稼働を続けていると事故が起きやすい。メンテナンスを欠かさないことが大切だ。肝臓にメンテナンス休暇を！ということで週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を作り、食べ過ぎない、飲み過ぎないことを実行したい。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp (当組合宛) までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

