

H23.12.17

さまざまな社会問題に関連



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内
 科入局。平成7年、尼崎市で「長
 尾クリニック」を開業。外来診療
 から在宅医療まで人を診る。総
 合診療を目指す。医学博士。労働
 衛生コンサルタント。53歳。プロ
 グ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>)
 が好評。



「アルコール」シリーズ③

忘年会シーズンにちなんで、国際比較ではロシ
 で、アルコールの話題をもうア、ハンガリーに次いで日本
 少しだけ。アルコールはさまの自殺率は世界的にみても大
 ざまな社会問題に関連してい変高率です。平成18年には自
 ます。まず飲酒と自殺の関殺対策基本法が制定され、
 係。現在、わが国の自殺者は「健康日本21」では「年間自
 年間3万人を超えていて、死殺者数2万2千人以下」が達
 亡原因の6位です。交通事故成目標として掲げられていま
 死亡者の約4〜5倍、とくに働き盛りの40〜50代の男性の
 自殺が増えています。
 特記すべきは、75歳以上の自殺者の98%が精神障害を
 持っています。高齢者の自殺も増えているこ

適量と休肝日で依存症と自殺を予防

一度飲み出したらやめられな
 い状態に至る人がいます。さ
 らに飲酒に関する有害な現象
 が起きてやめられないのが
 「アルコール依存症」です。
 現在、アルコール依存症は82
 万人おり、予備軍もその5倍
 いるといわれています。
 アルコール依存症はさまざま
 な「依存症」の中でも厄介
 な病気です。依存症専門の病
 院がありますが、遠くて入院
 できないという人も多く、最
 近はできるだけ外来で治そう
 という方向にあります。依存
 症の治療には、まず本人の禁
 酒への意思が必要で、医療機
 関で安定剤、睡眠薬に加えて
 抗酒薬という薬を使います。
 ニコチン依存症の治療とよ
 く似ていますね。ただ、ニコ
 チン依存症より克服は困難だ
 と思います。また地域の断酒
 会に入ること勧めます。依
 存症克服に成功した先輩のア
 ドバイスに耳を傾け、同志と
 情報交換しながら依存症から
 の離脱を目指します。
 アルコールは、ほかにもさ
 まざまな病気と関連します。
 メタボに代表される生活習慣
 病とも深く関連します。脂肪
 肝、慢性肝炎、肝硬変、慢性
 膵炎をはじめ、さまざまな肝
 臓病や膵臓病と関連します。
 飲酒で増えるがんとして肝
 臓がん、大腸がん、乳がんが
 知られています。たばこと同
 じで、アルコールの通り道に
 適量を守り、週1〜2日は
 「休肝日」を作って長く楽し
 んでください。今年は今回で
 終わりです。少し早いですが、
 飲み過ぎに気をつけて、
 よい年をお迎えください。

ひょうい

合併しています。3割が鬱病
 で、次いでアルコール依存症
 が大きな原因とされています。
 アルコール依存と、鬱は
 深い関係にあります。一方、
 アルコールをまったく飲まな
 い人の自殺率も意外に高く、
 1日1〜2合の人が最低で、
 逆に1日3合以上の人の自殺
 率はまた高くなるというUカ
 ーブを描きます。

抗酒薬 アルコールを分解する酵素を阻害
 し、酒を飲むと気分が悪くなる薬剤で依存症の
 治療に用いる。シアナミド(シアナマイド液)やシル
 スフィラム(ソックビン)がある。効果の持続は前者
 が1日、後者は数日。

私は内視鏡医なので、胃カ
 メラの前に必ず患者さんに
 「お酒とたばこ」について問
 診します。両方ある50歳以上
 の男性の食道は、とくに念入
 りに観察します。食道がんは
 そのような人に集中してでき
 るがんだからです。
 ここまで読んで「依存症か
 な?」と思った人は、3日
 もいい、1週間でもいいので
 お酒をやめてみてください。
 それが可能なら、まだ依存症
 ではありません。確かに少量
 の酒は百薬の長なのですが、
 知らぬ間に依存症になっては
 本人も家族も大変つらい思い
 をします。