**「アルコール依存症」という病気をご存知ですか?**

　アルコール依存症は、かつては慢性アルコール中毒＝ アル中と呼ばれ、性格や意志が弱いためになると考えられていました。また、これといった治療法もなく、その対策は、社会からの隔離や収容が中心でした。

　しかし、アルコール依存症は、アルコール飲料を長期にわたって連用することにより、誰でも起こりうる病気であるという認識がなされ、その経過や治療についての研究がすすんできました。各地に専門治療を行う施設や回復を支える自助グループができ、この病気は、回復可能な病気であることが証明されています。アルコール依存症について正しく理解し、心身ともに健康な生活をとりもどしましょう

****

**アルコール依存症の特徴的な症状**

**次のような症状がしばしば見られます。**

**特徴的なのは、「飲酒に対するコントロールの喪失」と「離脱症状の出現」です。**

* **今日こそは飲まずにいようと思っても、つい飲んでしまう。**
* **少しで切り上げようと思っても、飲みだすと酔いつぶれるまで飲む**
* **飲むべき場所や時間でないのに、飲まずにいられない**
* **酒をやめようと決意しても、実行できない**
* **飲酒による弊害が出ていたとしても（たとえば肝臓などの障害・家庭生活のトラブル・仕事上のトラブルなど）、酒をやめられない**
* **離脱症状を予防したり抑えるために飲む。このときは、強度のアルコールでも、水を流し込むようにして飲む**

**離脱症状とは禁断症状のことです。大波と小波がありますが、おもな症状は発汗（特に寝汗）**、**微熱、不眠、集中力の低下、手のふるえ、吐き気、動悸などです。**

**アルコール依存症のスクリーニングテストの中で、アメリカで使われている「CAGE」は中でも簡便なもので、自己チェックとして活用することができます。**

**CAGE**（cut down/annoyed by criticism/guilty feeling/eye-opener）

1. あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけない（cut down）と感じたことがありますか？
2. あなたは今までに、周囲の人から自分の飲酒について批判されて腹が立ったりイライラした（annoyed by criticism）ことがありますか？
3. あなたは今までに、自分の飲酒について後ろめたいと感じたり、罪悪感をもったこと（guilty feeling）がありますか？
4. あなたは、神経をおちつかせるため、または二日酔いを治すために朝まっさきに飲酒した（eye-opener）ことがありますか？

**〔判定方法〕2項目以上にあてはまる場合は、アルコール依存症の疑い**

***アルコール依存症が疑われたら・・・***

**回復のプロセスに乗っていくためには、アルコール専門治療に結びつくこと、アルコール依存症の方が集まる自助グループ（断酒会・ＡＡ）につながることが必要です。ご相談ください。**