

## ◆病院ではどんなことをしてるの？

栄養補給が必要なため、水分と食事の摂取を勧め、点滴をすることもあります。

症状を和らげるために薬を飲んでもらうこともあります。

入院を勧めることもあります。

入院時には、安心安全な療養のために、不快な体験があればスタッフに教えてくれるように伝えています。

お酒をやめようという気持ちがあるから離脱症状もあらわれるのです。やめようという気持ちを維持していけるような対処を一緒に考えます。



〈作成〉

令和5年3月作成

依存症治療拠点機関

滋賀県立精神医療センター

〒525-0072

滋賀県草津市笠山八丁目4番25号

電話番号：077-567-5001

## お酒をやめた時に出てくる 不快な症状ってなに？

お酒は美味しかったり、ホッとさせてくれたり、気分を変えてくれたり、人づきあいの潤滑油になってくれたり・・・その人にとって良いと感じられる面が色々あります。

ただ、何ヶ月、何年にもわたってかなりの量のお酒を飲んでいる場合、お酒を急にやめたり、量を大きく減らしたりした時に、身体や精神的に様々な不快な症状があらわれます。

その症状を「<sup>りだつしょうじょう</sup>離脱症状」と言います。

離脱症状があらわれると、不安な気持ちになりやすいです。

でも、これだけ知っておけば安心につながるかもしれません。



## ◆ 離脱症状はどうして出るの？

長年飲み続けていたお酒を急にやめると、身体のアルコール濃度が急激に下がります。すると、お酒を摂取することに慣れていた身体のバランスが崩れて脳細胞に異常をきたします。これが離脱症状です。

## ◆ どんな症状が出るの？

お酒をやめてから、最初に起こりやすいのが手の震えです。

周囲の人から見て分かるぐらいの大きな震えから本人にしか分からないような小さな震えもあります。その震えによって、字がうまく書けないことや、小さなコップがうまく持てないこともあります。

その他に、寝汗、イライラ、不眠、不安、頭痛、吐き気、下痢などの症状が出ることもあります。

多量にお酒を飲んだり、長い期間に飲み続けていたりすると、自分のいる場所や時間が分からなくなるといった、認知症に似た症状や聴覚、視覚障害がみられることもあります。

いずれもお酒をやめてから、1~3日以内に起こりやすいです。

## ◆ 症状はどれ位でおさまるの？

離脱症状はきちんとお酒をやめることが出来れば、ほとんどの場合は1週間程度でおさまっていきます。

ただ、つらい離脱症状を紛らわせるためにまた飲んでしまい、悪循環を繰り返すこともあります。

飲まないようにすることが難しい時は、かかりつけ医等に相談しましょう。

