

乱用と依存

物質（薬物）乱用abuse

- 繰り返し使用して著しい有害な結果が生じているが、耐性、離脱、強迫的な使用といった薬物依存症の定義に満たない薬物の使用状態の精神障害。薬物に対する効果が薄れる耐性の形成や、身体的依存が形成されて離脱時に離脱症状を呈する状態となった場合の薬物依存症とも異なる
- 世界保健機関は、物質（薬物）乱用の用語は曖昧であるため用いず、精神や身体に実際に害がある有害な使用の診断名を用いている。その研究用の診断基準では1か月以上持続していることを要求している。
- 経過としては、乱をしなくなるか、あるいは薬物依存症に移行する

依存dependence

身体的依存を伴うもしくは伴わない,薬物や化学物質の反復的使用である

嗜癖addiction

物質使用を繰り返し,使用量が増加し,使用できない状態となると重篤な症状を呈し,使用に対する押さえがたい衝動が高まり,身体的・精神的悪化にいたる状態である

依存症の症状

依存症の症状は、精神症状（いわゆる“精神依存”）と身体的離脱症状（いわゆる“身体依存”）に分類される。

精神依存はあらゆる物質（カフェイン、糖分など食品中に含むものも含め）や行為にみられるが、身体依存は必ずしも全ての依存に見られるわけではない。

たとえば、薬物以外による依存では身体依存は形成されないし、また薬物依存の場合も身体依存を伴わない物質がある

依存症の症状の種類

精神依存

使用の抑制ができなくなる.使用を中止すると,精神的離脱症状として強い不快感を持ち,該当物質を探すなどの行動がみられる

身体依存

使用を中止することで痙攣などの身体的離脱症状（退薬症状,いわゆる禁断症状）が出現することがある.主にアルコール,モルヒネ,ニコチン,バルビツール酸系に見られることが知られている

依存症の種類

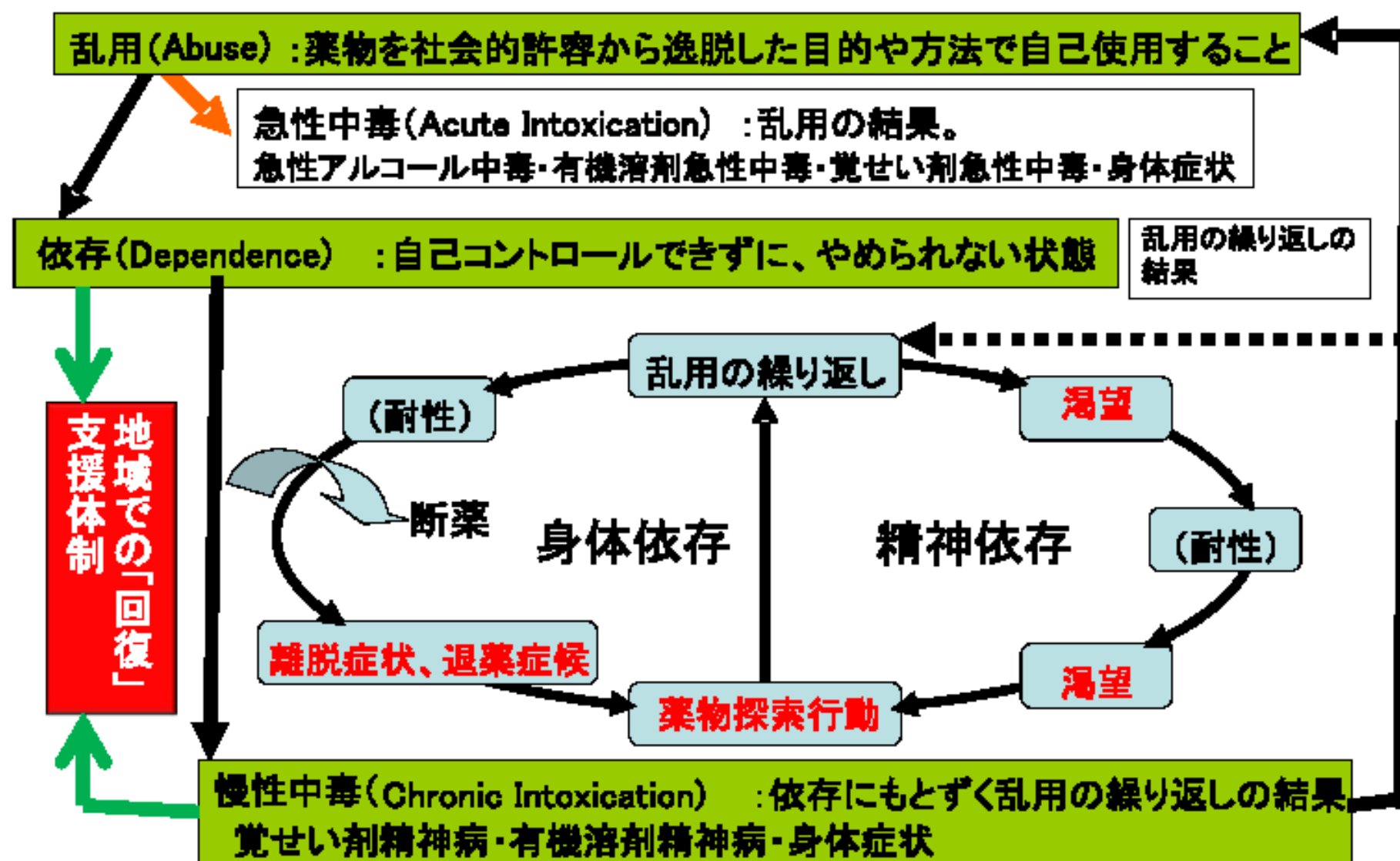
依存症とはやめたくてもやめられない状態に陥ること。

1. 「物質への依存」 アルコールや薬物といった精神に依存する物質を原因とする依存症状のことを指す。依存性のある物質の摂取を繰り返すことによって、以前と同じ量や回数では満足できなくなり、次第に使う量や回数が増えていき、使い続けなければ気が済まなくなり、自分でもコントロールできなくなってしまう（一部の物質依存では使う量が増えないこともある）
2. 「プロセスへの依存」 物質ではなく特定の行為や過程に必要以上に熱中し、のめりこんでしまう症状のこと

物質（薬物）の身体的依存

- 耐性を形成する薬物の慢性的な使用と、急な断薬や減量のために、離脱による否定的な身体症状を生じさせる状態である。生理的依存（Physiological dependence）とも呼ばれる。耐性、離脱症状、薬物の使用の抑制が困難といった特徴が、薬物依存症の診断基準である
- 身体的依存は、長期間の物質への暴露に起因する中枢神経系と脳における病理的な順応が原因となる身体および精神の両方の症状の出現において生じる。症状は、離脱および減量の間に経験する心拍や血圧の増加や、発汗、振戦である。より重篤な離脱症状では、混乱、発作、視覚的な幻覚のような重篤な緊急事態が示され、緊急に医療を必要とする

依存性薬物使用の最大の怖さは、依存形成にある。



依存症の成立・悪化要因

1. 個人要因

心理状態,報酬系機能,高位脳における抑制

2. 対象要因

陶醉感誘発,有能感誘発,離脱症状

3. 環境要因

共依存,手軽な入手手段（自動販売機）

アルコール乱用と依存

元TOKIOのメンバーで、現在は「株式会社山口達也」の代表として講演活動などを行う山口達也さんが、11月16日長崎県佐世保市で講演を行った。テーマは「ゼロからの再出発」。2018年の契約解除、2020年の酒気帯び運転でのバイク事故を経て、自身が「アルコール依存症」であることを認め、5年間断酒を続けている山口さん。華やかな芸能界での生活からの底つき体験――。さらに自身が抱える「難病」について、約1時間20分にわたって語っ

■「次にお酒を飲むと、誰かを殺す」

元気ですか?久しぶりかな、佐世保に来たのは。昔番組の企画でこのあたりを太陽光のソーラーカーで走ったかな。

今日は限られた時間ですが、私の病気の話を書いていただきたいと思います。私はこの2、3年かな…、朝起きる時に「わあ、今日はどんなことが起こるんだろう」とワクワクして目が覚めます。でも、かつては違いました。アルコール依存症は完治しないと医師に宣告されました。

私は現在、アルコール依存症者です。5年前にそれを認め、同時に5年間お酒が止まっています。「お酒をやめて5年です」という言い方はできません。私は「5年間お酒を止めている」状態です。

私が次にお酒を飲むと、死にます。次にお酒を飲むと、誰かを殺すと思っています。私は5年前に飲酒運転で事故を起こしています。そこで死んでいたら、今日皆さんに会えなかった。誰かの命を奪っていたら、ここには立っていないと思います。

■心が壊れて自ら命を絶つかもしれない

私は現在53歳です。普通にいけばあと30年生きるかもしれない。でもお酒を飲んだらあっという間に死んでしまう。体を壊すかもしれないし、心が壊れて自ら命を絶つかもしれない。あるいはまたハンドルを握って死ぬかもしれない。

私は一人の力ではお酒を止めることができない精神の病気になっています。克服しないと死んでしまう。その方法はたった一つ、「アルコールを一生、一口も飲まないこと」です。

地域住民の物質関連障害有病率

- アルコール乱用 男性 3.7%
 女性 1.0%
- アルコール依存 男性 0.8%
 女性 0.1%

アルコール依存と自殺との関係（海外）

- 自殺のリスクは 60～120倍に
- 自殺者の 15～56%

心理学的剖検調査（赤塚ら,2010）

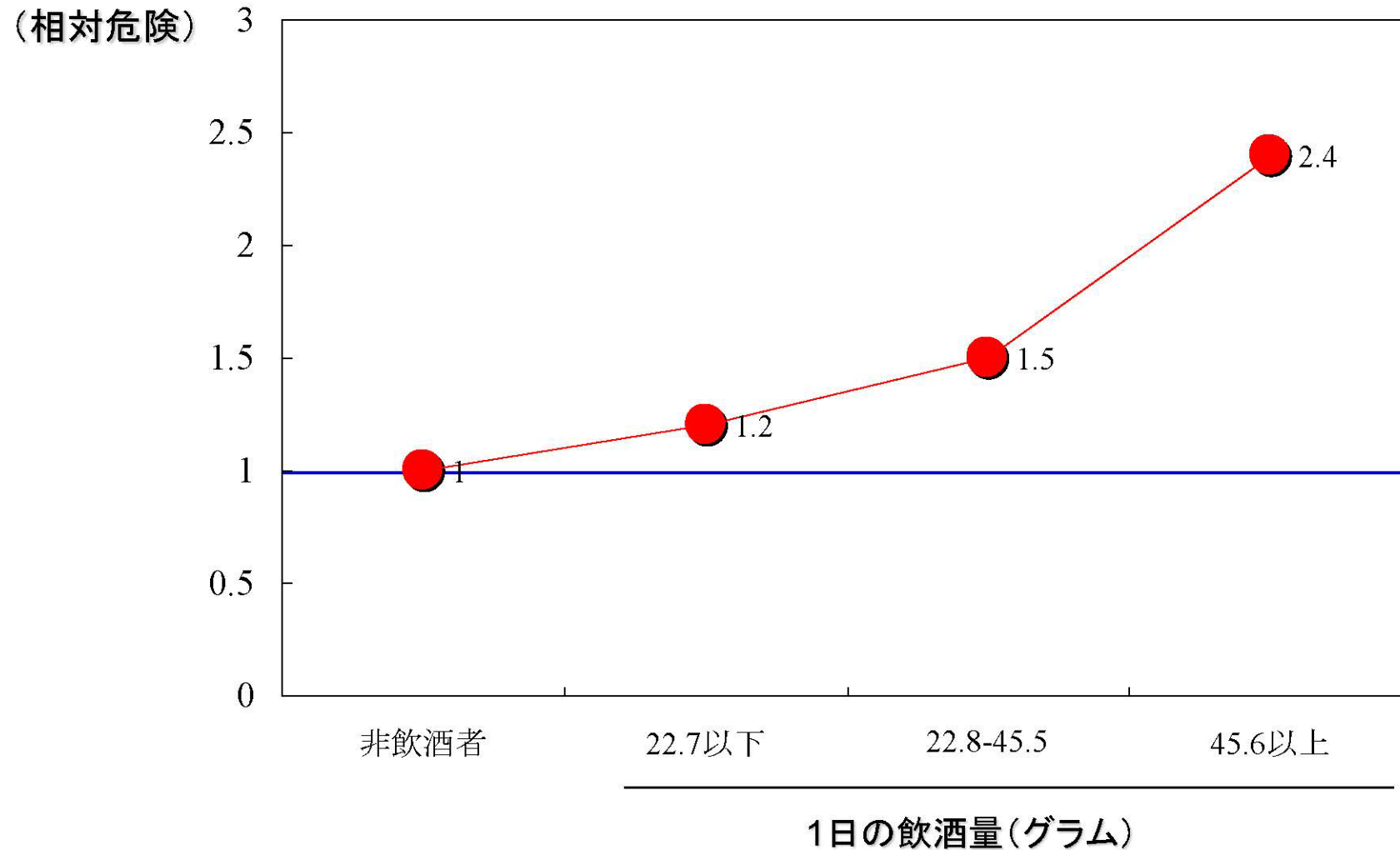
自殺既遂者の21％にアルコール問題,その人たちは

- 全例が 中高年 男性 有職 月26-27日 平均日本酒換算3.5合
- 半数に返済困難な借金 半数離婚経験
- 自営業者,「不眠解消のため」
- 81.2％が「アルコール乱用・依存」
- 56.2％が「気分障害」合併
- 43.8％が「精神科治療中」
- アルコール問題への治療・指導なし

最後の行動の時に全例が酩酊状態

飲酒量と自殺のリスク

わが国におけるコホート研究2: Ohsaki Study



対象: 40-79歳の男性22,804名

Nakaya N et al. Alcohol, 2007

辛いときの飲酒

- アルコールは男を社会的に孤立させ,うつ病を難治化させる

さらに

- 死や痛みへの恐れを減じ,心理的視野狭窄を悪化させ,
「つらい」を「死にたいに」に変える

「心の痛み」を抑えるための
自傷は
酩酊時に深刻化しやすい

- 「追いつめられた」 ときに飲みながらものを考えない
- 眠れないなら,専門医に相談を
- 酒は2合まで

自殺の危険因子 The SAD PERSONS scale

- Sex 男性
- Age 高齢者と思春期
- Depression うつ病
- Previous attempt 自殺企図の既往
- Ethanol アルコール乱用
- Rational thinking loss 精神病症状
- Social support deficit 社会的支援の欠如
- Organized plan 具体的な自殺の計画
- No spouse 配偶者がいない
- Sickness 病気

中年男性のうつ病患者を診たらアルコール問題を疑え

(松本ら,精神医学,2012)

精神科通院中の40～50代の男性うつ病性障害患者では

- 危険な飲酒 18.7%
- 依存症疑い 13.4%

CAGE（アルコール依存症スクリーニングテスト）

1. 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか
2. 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか
3. 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか
4. 神経を落ち着かせたり，二日酔いを治すために，「迎え酒」をしたことがありますか

総合病院

7ヵ所の都立病院外来患者1826名にCAGEを実施

CAGE2点以上

男性 21.6%

女性 10.1%

女性限定では 20～30代女性,
産婦人科

危険因子

男性

20～64歳

内科・外科
恐らく生活習慣病の結果

断酒会健康調査 健康度の高い人たち

男性会員

- 良好な健康状態
- 家族との良好な関係
- 例会への持続的出席
- 仕事を持っていること
- 5年以上の断酒期間
- 親にアルコール問題がない

女性会員

- 良好な健康状態
- 親にアルコール問題がない

女性の自殺リスクは 家族のアルコール問題

- 本人の回復は家族支援から始まる