

未成年者飲酒のリスクと解決

2010年9月19日
成増厚生病院 後藤恵
信州アディクションセミナー基調講演

飲酒とその効果

アルコールの分解過程

- 1 アルコール(エチルアルコール)
- 2 アセトアルデヒド(血管を収縮させる
吐き気 赤い顔)
飲めないタイプの人(日本人の50%)は
アセトアルデヒドが血液中にたまりやすい
- 3 酢酸
- 4 二酸化炭素と水

飲酒とその効果

少し飲むと リラックス 気分が軽くなる 眠れる
たまにたくさん飲むと よく眠れる
毎日たくさん飲むと 眠れなくなってしまう
たくさん飲むと 気が大きくなる 明るくなる
もっと飲むと 歩行困難 呂律がまわらない
怒りっぽくなる 気が短くなる ケンカする
面倒がりになる 眠くなる 身体が動かなくなる
もっと飲むと 昏睡 呼吸が止まって死亡する

アルコールという薬物の作用

アルコールは神経抑制物質である
まず前頭葉から抑制される(勇気がでる?)
運動機能の抑制(ふらふらする 落とす)
眠くなる (寝てしまう人は安全)
怒りっぽくなる(お酒に強い人だけ)
歩行障害 昏睡 呼吸停止 死亡
長期間大量に飲むと うつ病・認知症になる
うつ病とアルコールは自殺の2大要因である

大量飲酒の弊害

1本のビール・1合の日本酒 3時間で分解
5本(5合)飲めば 15時間は「酔っぱらい」
8本以上で 1日24時間では分解しきれないア
ルコールが脳にしみこむ(蓄積していく)
1升の日本酒 分解に30時間かかる
毎日1升飲むと 2合分ずつたまっていく
飲めない人が無理に飲むと
病気の危険は大きい(アルデヒドのため)

大量飲酒の弊害 脳(と心)への影響

うつ病 不眠または過眠 抑うつ気分
自殺 飲酒による悲観的な思考 抑うつ気分
依存症 3合10年 5合10年 で依存症
認知症 アルコール性認知症は予防できる
パニック発作 と 社会不安障害
性格の変化 怒りっぽく 短気 自己中心的
反社会性人格障害 境界性人格障害

アルコール依存症とは

診断基準(以下の6つのうち3つ)

- 1 強迫的飲酒欲求
- 2 飲酒の統制困難(開始終了飲酒量)
- 3 離脱症状、これを回避するために飲酒
- 4 耐性の増加(変化)
- 5 楽しみ興味の喪失、飲酒と回復の時間の延長
- 6 明らかに有害な結果があるのに、飲酒している

問題飲酒から依存症へ

最初は飲むと怒って怖いが普段は優しい人

5本以上飲むと15時間以上「酔って」いる

常にアルコールにさらされている

飲んだ状態が普通になる、抜けると離脱症状

離脱症状:不安・苛々・ソワソワ・恐怖感

不眠・ふるえ・吐き気・嘔吐・頭痛・高血圧・発汗

記憶障害・見当識障害(人・場所・時間を間違える)

幻視・幻聴・せん妄(動揺性の意識障害)

大量飲酒の弊害 身体の病気

肝機能障害 肝硬変 高アンモニア血症

胃・十二指腸潰瘍 急性膵炎 慢性膵炎

糖尿病 (成人の10人にひとり)

脳血管障害 脳梗塞 脳卒中

動脈硬化 高血圧 心筋梗塞

食道癌 舌癌 咽頭癌 喉頭癌

爪白癬 乾癬 など

大量飲酒の弊害 社会的問題

怠業 失業 就職困難 貧困 借金

家庭内暴力 離婚(子どものトラウマ)

飲酒運転 交通事故 未必の故意(殺人)

自殺 心中 殺人 万引き 窃盗 放火

失火 子どもの虐待 老人虐待

世代間伝搬 または 世代間連鎖

未成年者飲酒のリスク 脳と心への影響

未熟な脳は 影響を強くうける

記憶力の低下 学習能力の低下 不登校

視覚的判断力の低下 漢字が苦手

思考力の低下 悲観的考え「被害妄想」

性格の変化 怒りっぽく 短気 面倒がり

自己中心的 他罰的

犯罪(加害者・被害者になりやすい)

未成年者飲酒の問題 大量でなくても問題は起こる！！

未成年飲酒は問題飲酒につながりやすい

未成年飲酒は依存症に発展しやすい

依存症からの回復が難しい

断酒が続かない

社会復帰が難しい

未成年飲酒は

親 友達 学校の影響が大きい

飲酒を勧めない 20歳までは飲まない

未成年者飲酒のリスク 身体の病気

急性肺炎 ショック死 多臓器不全
慢性肺炎 糖尿病 失明
大腿骨骨頭壊死
アルコールてんかん(による事故)
男性(女性)ホルモンの分泌不良
ひげが薄くなる 声が高くなる 筋肉減少
生理が止まる
アルコール性肝炎 肝硬変
胃・十二指腸潰瘍

未成年者飲酒のリスク 社会的問題

学習困難 不登校 学業中断
就職困難 仕事の継続ができない 失業
うつ病 自殺 巻き込み型の自殺
事故 死因・入院の上位は アルコール関連問題
交通事故 スポーツの事故 レジャーの事故
犯罪 万引き 窃盗 暴力 傷害 性暴力 性犯罪
傷害致死 殺人 など

若年者飲酒の特徴と問題点

未成年者飲酒は若年の問題飲酒につながる
短期間で問題飲酒・依存症になる
社会的地位が手に入らない 職業 家庭
年齢相応の生活が手に入らない
いつまでも子どものまま 成長の機会を失う
思い通りにならないと切れる・暴れる・逃げる
併発しやすい問題 薬物依存症 ギャンブル依存症
買い物依存症 ネット依存症 摂食障害 うつ病
借金 ト라우マ(PTSD) 万引き 窃盗 暴力
虐待 犯罪 火事 その他の犯罪 飲酒運転 など

いろいろな依存症

アルコール(ビール 日本酒 焼酎—)
薬物(覚醒剤 リタリン 安定剤 鎮痛剤
睡眠導入剤 ニコチン ガス シンナー)
ギャンブル(パチンコ 競馬 競輪 スロット
麻雀 ポーカー 闘犬 ブリッジ)
買い物依存症 ネット依存症 摂食障害
自傷行為 自殺企図 万引き 窃盗 繰り返す
借金 倒産 暴力 傷害 殺人
共依存症(男性依存症 または女性依存症)

依存症候群の診断基準

診断基準

- 1 強迫的欲求
- 2 コントロール喪失
- 3 問題があるのにまだ継続している
簡単に言えば
* やりたい気持ちが強く、
* やってはいけない時にもやっしまい、
* 問題が生じても続けている と、依存症

薬物乱用・依存症

若年者の乱用と依存症は鑑別が困難
依存症になるまで待つと脳機能障害が先行
覚醒剤(興奮剤・幻覚から犯罪に至ることも)
鎮痛剤(薬が切れると痛む一連続使用に)
睡眠導入剤(効果が減弱する—増やす)
精神安定剤(不安・抑うつ・恐怖などに効果)
若年者は多剤併用者が多い。症状は複雑。

買い物依存症

買い物をすると行う行為に高揚感を覚える
店員が丁寧に扱う(そこで1番になる)
買ってしまふと興味を失う
必ずしもそれがほしいわけではない
借金をしても買ってしまふ 自己破産など
断酒後に買い物依存になる女性が多い
最近ではネットショッピングの依存も多い

インターネット依存症

ネットの世界で長時間を過ごす
ネットゲーム 現実の世界と違う時間
その中に人間関係や生活がある
寝食を忘れて死に至ることも
ネットショッピング
ネットサーフィン
ネットギャンブリング

ギャンブリング・借金

パチンコやスロットが多い
GAメンバーの多くが30歳代男性
一方断酒後にギャンブルにはまる男性も多い
一発逆転をねらっている 依存症的思考
借金問題として認識される事が多い
実際には、役割義務違反も大きな問題
仕事上の義務 家族に対する義務

摂食障害

(拒食・過食一嘔吐・過食)

食べ物との関係が壊れてしまふ
食べ物は愛情の象徴 愛が信じられない
取り入れられない(拒食)
たくさん取り入れたい(過食)
でも太りたくない(過食一嘔吐)
体重のような目に見える数値で測ろうとする
狭い世界を完璧に支配しようとする
受け入れられるために良い子でしようとする

自傷自殺・万引き・窃盗——

リストカット などの自傷行為
自己破壊行為 危険なことをやってしまう
自殺企図 首つり 飛び降り など
万引き 窃盗 (ひったくり 押し込み)
(摂食障害 アルコール薬物依存)
女子刑務所のなかでは
覚醒剤と摂食障害(万引き)が多い

共依存(男性依存・女性依存)

自分の感情や思考は抑制して
相手の満足や喜びを優先する
不可欠な人になることで支配する
思い通りになることを愛情と誤解している
「愛されているなら望み通りになるはず」
お願いしたことには価値がない
誰かが自分を満足させてくれると期待する

依存症の世代間伝搬

AAメンバーの半数はCOA(AC)
COA (Children of Alcoholics)
AC (Adult Children)
親世代(祖父母世代)にアルコールの問題がある
遺伝要因と環境要因が関与している
父親が依存症の場合 息子の依存症は4倍
15歳以下で飲酒すると、3.5倍問題飲酒
14歳以下で飲酒すると、40%が依存症となる

未成年飲酒の「解決」 やめればOK?

止めることは解決の始まり
止めるだけでは 社会に戻れない
学習の継続と経験の積み直しが必要
「自分の人生」を取り戻さなくてはならない
アルコールに指図されてきた人生から
自分で運転する人生に乗り換える
止めただけでは、次の依存症に移行しやすい
パチンコ 買い物 ゲーム ネット 携帯電話 など

断酒に必要なこと

まず断酒してみる できなければ依存症
簡単に断酒できれば依存症でないか、
ごく軽度の依存症(初期依存症)
家庭で断酒できない場合: 離脱管理が必要
入院治療
通院治療
断酒の共同体に入る(メンバーとして帰属感を得る)
相互援助(自助)グループに通う
AA NA GA OA EA ACA CODA など

(アルコール)依存症の治療法

内科的治療・外科的治療
精神科的治療
個人精神療法・集団療法
認知行動療法・動機づけ面接法
家族療法・夫婦療法
自助グループ(相互援助グループ)
AA・断酒会・NA・EA・GA・OA・DA・ACA

止め続けるためにできること 治療施設やAA断酒会に通う

入院の継続(閉鎖病棟も有効)
専門デイケア(依存症専門デイケア)
AA(アルコールクスアノニマス
無名のアルコール依存症の会)や
断酒会に通う メンバーになる 役割を遂行する
マック(MAC: メリノールアルコールセンター
アルコール依存症者の回復施設・治療共同体)
ダルク(DARC: 薬物依存症の回復施設・治療共同
体・中間施設ともいう)
12ステップの学習と実践

「社会復帰」のためにすべきこと

成長しないで過ごしてしまった時間
<浦島太郎さん——年は取っているが
年齢相応の経験や蓄積がない>
年齢は進行しているが 考え方(認知・認識) 感じ方
(感情) 行動(実行力) は
「昔のまま——子ども(若いと言われる)」
したがって 年齢相応の経験を積み
成人としての生き方を身につける
自分で行動を選択し結果に対して責任を取る

成長とスキルアップ

AAのミーティングや例会に出席する
他人の話を聞く 他者の経験から学ぶ
自分の話をする(他人の話は無駄)
ホームグループを決める(帰属感)
スポンサーを持つ(報告・連絡・相談)
12ステッププログラムを実行する
(生き方を変える・成人の生き方を学習)
サービス活動を通してグループに貢献する
スポンサーを持つ(貢献する 回復を固める)
グループの一体性を守る(社会で受容される生き方を学習)

私たちの責任 子ども達の未来を守るには

未成年者の飲酒に対して

私たち 大人がすべきこと

未成年は 親 学校 友達の影響が大！！

- 1 飲酒の功罪について正確に知る
- 2 飲みすぎないこと 適量飲酒
- 3 飲めない人に勧めない 飲まなくてもOK
- 4 未成年に飲酒を勧めない 飲酒させない
- 5 飲酒に誘われたら断るように子どもを教育する