

# こころだより

## 特集 アルコール依存症 について

～病院理念～  
県民の心の健康を支える  
質の高い医療の提供



7月28日(木)、恒例の夏祭り。沢山の方が来場されました。写真は、よさこいを披露して下さった山口県立大学よさこいサークル「奄美連合萩組」のみなさまです。



8月23日(火)、避難訓練。宇部中央消防署の方より消火器の使用方法について訓練を受けました。いざという時のために、みんな真剣に取り組んでいました。



- \* 平成28年度前半を振り返って
- \* 高次脳機能障害リハビリテーション講習会のお知らせ
- \* 山口県若年性認知症支援相談窓口開設のお知らせ
- \* 診療のご案内



特集!

# アルコール依存症について

診療部長 藤田 実 ふじた みのる



平成 26 年 6 月 1 日、アルコール健康障害対策基本法が施行されました。今後この理念法を元に具体的なアルコール関連問題の対策が検討されます。そこで今回はアルコール依存症に関してのお話をしましょう。

従来、アルコール依存症の診断は、精神依存と身体依存の 2 つがそろって診断されていました。精神依存は、「晩酌しないと寂しい」、「冷蔵庫に酒類が無いと不安」等のこころの依存のことで、身体依存は耐性という酒に強くなることと、禁断症状があるということでした。

一度、アルコール依存症と診断されると、一生涯にわたり断酒するしか無いと言われていました。

最近 DSM (アメリカ精神医学会診断基準) が IV から V になりましたが、アルコール依存症という診断はなくなり、アルコール使用障害という診断にかわりました。

昔は断酒一辺倒だった治療が、最近では節酒をすすめることともあります。適量飲酒に戻すよう訓練させるのです。

何故このようなことになったのでしょうか? アルコール使用障害の診断基準では、従来からアルコール依存症とされた人は当然ですが、その前の段階いわゆる依存症予備軍も入ってしまいます。

そういった人にいきなり、もう一生酒は飲めませんとは指導しないのです。ただし、当然ですが明らかな依存症の人には断酒を指導します。



では、どのような人がアルコール使用障害となるのでしょうか? これには簡単なスクリーニングテストがあります。1 つでも当てはまる人は、適正な飲酒を心がけて下さい。



1. せめて今日だけは飲むまいと思っていても飲んでしまう。
2. 周囲の人から大酒飲みと非難されたことがある。
3. 適量でやめられない。
4. 朝から酒を飲むことがある。または寝付けなため酒を飲む。



では適正な飲酒とはどのようなものなのでしょうか?

じつは飲酒に適正量は無いのです。高齢者や女性、飲酒習慣のない人、すべてに当てはまる適正な量は無いのですが、厚生労働省がいうには 1 日 20 g 以下のアルコール量が節度ある飲酒量とされています。

ちなみに 20 g の量とはビール中瓶 1 本、日本酒 1 合程度の量です。

また、週に 1 日休肝日を設け、深夜 0 時以降は飲酒しないのも大切なことです。

不安になった人は、相談にのりますよ。いつでも受診して下さい。



## 平成 28 年度前半を振り返って (雑感)

この原稿を皆さんが読まれている頃は、今年度もそろそろ折り返しの時期にさしかかっていることでしょう。この原稿は 8 月上旬に書いておりますが、今年も連日厳しい暑さが続いています。皆さんも、くれぐれも脱水、熱射病等で体調を崩さないよう、気をつけてお過ごし下さい。

簡単に自己紹介を。当院で地味に精神科医として勤務している新造と申します。私が最初にこちらに赴任したのが平成 19 年 4 月から半年間、研修医の時でした。その時期は新病棟が稼働しはじめた時で、外来棟はまだ古く、旧病棟もまだ建物が残っているような混沌とした時期でした。その後 1 年半ほど大学病院にもどり、平成 21 年 4 月からは現在まで当院に在籍しています。

今年度は、熊本大震災という悲しい出来事からはじまった年でした。私は熊本大学出身で（地元はこちらです）、卒後 3 年間熊本で医師もしており、合計 9 年間過ごした場所です。地震発生が 4 月 14 日でしたが、そのちょうど 1 ヶ月前、私が熊本大学循環器内科に在籍していた当時の小川久雄教授が退官され、国立循環器病

研究センターの理事長に就任されるための、大祝賀会に行ったばかりでした（といっても、実質は研修医仲間と熊本市街で一晩中飲み明かしていたのですが）。そんな楽しい思い出からわずか 1 ヶ月後、学生の頃から見慣れた町並みがあの様な姿になるとは思ってもいませんでした。ポリクリの時に研修で行っていた熊本市市民病院も倒壊の危機といわれ（当時から老朽化はひどかったですが）、当直に行っていた東熊本病院も損壊したといった報告を受け、大変ショックでした。

震災後しばらくして知人数人に連絡すると無事が確認され、ひとまず安堵した次第です。諸般の事情から、これまで熊本入り出来なかったのですが、9 月後半に熊本市に行きますので、現状を確認してこようと思っております。

先頃得た情報では、山口市あたりから宇部市にかけても、活断層があるようです。宇部市は地震より水害のイメージの方が強いですが、地震は必ずくるものとして備えておきましょう。

以上、とりとめもない文章で、失礼致しました。

精神科医 しんぞう たつや 新造 竜也

### 講習会のお知らせ

< 一般社団法人日本損害保険協会助成事業 >  
平成 28 年度山口県高次脳機能障害  
リハビリテーション講習会

こんな症状は、  
ありませんか？



## 交通事故や脳卒中で 脳が傷ついたら...

～もっと知りたい高次脳機能障害～

参加費  
無料

「高次脳機能障害を理解する  
—子どもから高齢者まで—」

はしもとクリニック 院長

講師：橋本 圭司 氏



「高次脳機能障害と向き合いながら」

対談：橋本圭司氏、一ノ瀬たけし氏とご家族

「生きている奇跡」

歌手

講師：一ノ瀬 たけし 氏



と き 平成 28 年 10 月 23 日 (日)  
13:00 ~ 16:30 (受付 12:30 から)

ところ 山口県総合保健会館 (多目的ホール)

誰にでも起こりうる **高次脳機能障害**って何？

交通事故や病気などで脳が損傷され、認知機能（注意、記憶、問題解決能力など）が低下し、社会生活を送ることが難しくなる障害です。外見ではわかりにくいので、「見えない障害」とも呼ばれています。

お申し込み・お問い合わせ先 【メ切：10月14日（金）】  
地方独立行政法人山口県立病院機構  
山口県立こころの医療センター  
高次脳機能障害支援センター 担当：川上・坂本  
TEL：0836-58-1218

山口県立こころの医療センターのホームページからも  
様式をダウンロードできます。

<http://www.y-kokoro.jp/>

## 若年性認知症支援相談窓口を開設しました。

若年性認知症について相談や情報提供を行うための相談窓口（専用電話）を当院に開設しました。ご本人、ご家族、同僚の方のことなど、どなたからでも相談して頂ける窓口です。「どんな医療機関を受診したらいいかな」「どこに相談すれば良いのだろう」「利用できるサービスや制度はどんなものがあるのだろう」など、疑問や不安、知りたいことなどがあれば、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。地域の支援機関の方々と連携して一緒に解決策を考えます。

### 若年性認知症支援相談窓口

電話番号：0836-58-2212

開設日：月～金曜日（年末年始・祝日除く）

開設時間：8：30～17：15



## 診療のご案内

外来診察担当医						
初診			再診			
月	(物忘れ、一般) 兼行 浩史	(一般) 角田 武久	兼行 浩史	藤田 実	磯村 信治	宮野 康寛
火	(児童・思春期、一般) 村田 由紀		加来 洋一	青島 真由	三好 俊彦	
水	(児童・思春期) 加来 洋一	(高次脳) 兼行 浩史	兼行 浩史	村田 由紀	新造 竜也	青島 真由
木	(アルコール依存、一般) 藤田 実	(一般) 新造 竜也	兼行 浩史	加来 洋一	角田 武久	宮野 康寛
金	(物忘れ、一般) 宮野 康寛	(児童・思春期) 青島 真由	加来 洋一	藤田 実		

初診・再診とも予約制となっております。予めお電話でご予約されてご来院ください。  
外来直通電話：0836-58-2327

## 交通のご案内



お車 / 山口宇部道路「宇部東IC」より丸尾方面へ約5分  
電車 / JR宇部線「丸尾駅」より徒歩約15分  
バス / 宇部市営バス「東岐波中学校前」より徒歩約10分

地方独立行政法人山口県立病院機構  
山口県立こころの医療センター

〒755-0241 山口県宇部市東岐波4004-2  
TEL：0836-58-2370（代表）  
：0836-58-2327（外来直通）  
FAX：0836-58-6503



こころの医療センター

検索

<http://www.y-kokoro.jp/>