

アルコール依存症ってどんな病気？

アルコール依存症は、自分の意思ではお酒の飲み方(飲む量、飲む時間、飲む状況)をコントロールできなくなる病気です。意志の弱さやだらしなさが原因で、お酒を飲んでしまうわけではありません。

アルコール依存症になると、飲みたい気持ちがおさえられなくなるため、飲酒中心の生活となり、仕事や家庭に支障をきたしてしまいます。自分の気の持ちようだけでお酒を飲むことをやめることはできませんが、適切な治療により改善・回復することができます。

■アルコール依存症の病態



セリンクロとはどんなお薬？

セリンクロは、アルコール依存症患者さんの飲みたい気持ちをおさえ、飲酒量を減らすためのお薬です。

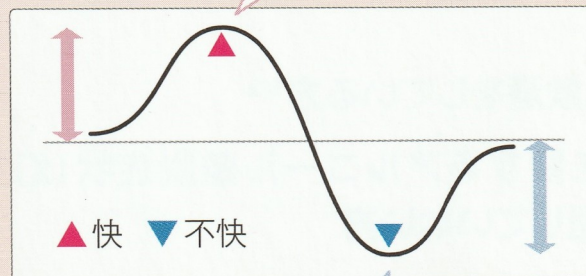
■ セリンクロの働き

飲酒を継続すると…



快の感情

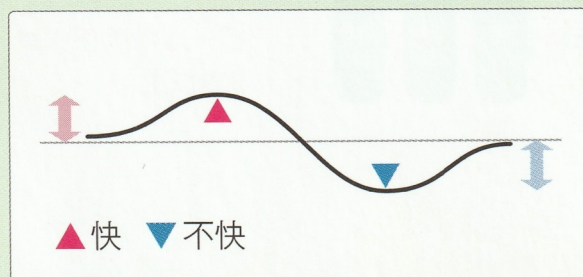
快の感情*1を求めて
飲みたい気持ちが高まる



不快の感情

快の感情に続き、不快の感情*2が高まり、
不快を避けるために飲みたい気持ちが高まる

セリンクロを服用すると



「快」と「不快」の感情を調整し、
飲みたい気持ちをおさえ、飲酒量を減らします。

※1 快の感情とは、飲酒による快楽

※2 不快の感情とは、飲酒により引き起こされる不快感、抑うつ、イライラ、集中困難、不眠など

セリンクロをこれから服用される方へ

セリンクロは、次のような方が服用されるお薬です。

セリンクロを服用される方

- アルコール依存症と診断された方
- 断酒ではなく、飲酒量低減を治療目標とすることが適切と判断された方^{※1}
- 習慣的に多量飲酒をしている方^{※2}
- 緊急の治療を要するアルコール離脱症状(幻覚、痙攣、振戦せん妄等)を呈していない方
- お酒を飲む量を減らす意思のある方

※1 アルコール依存症の治療目標は原則としてお酒をやめることですが、医師と相談のうえ、患者さんの健康状態や希望に応じて、総合的に治療目標が判断されます。

※2 習慣的な多量飲酒の目安は、純アルコールとして1日平均男性60g超、女性40g超の飲酒量となります。

男性

純アルコール60g超:
ビール中瓶(500mL)
3本以上



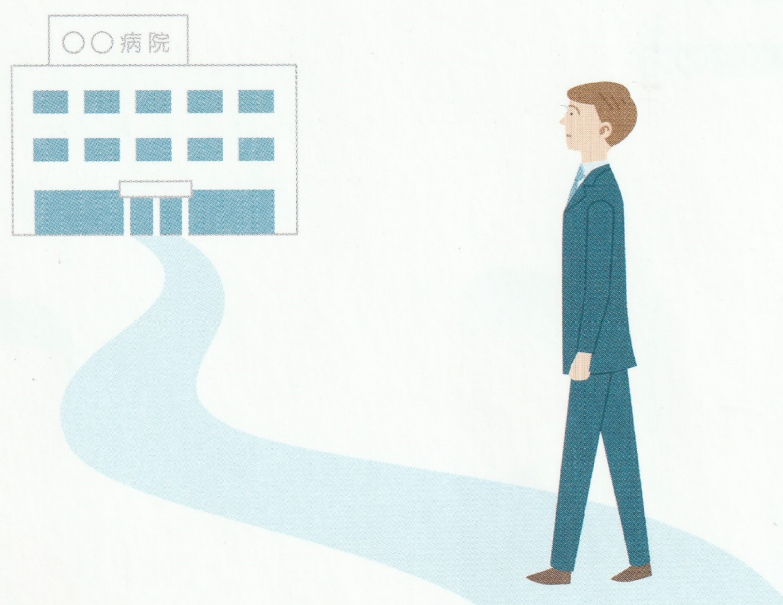
女性

純アルコール40g超:
ビール中瓶(500mL)
2本以上



治療の継続

- セリンクロによる治療開始後、目標とする飲酒量に達しない場合でも、ご自身の判断で治療を中止せず、あきらめずに医師に相談しながら治療を続けていくことが大切です。
- アルコール依存症は再発しやすいため、セリンクロによる治療によって目標とする飲酒量になった後でも、飲酒量や健康状態を確認するために定期的な通院は欠かせません。



心理社会的治療の併用

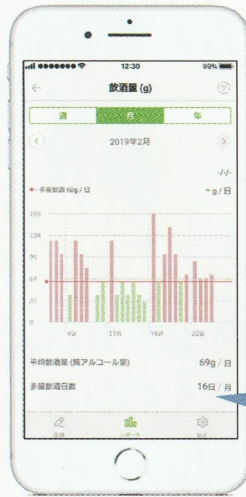
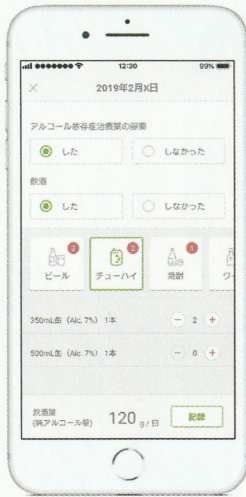
- セリンクロによる治療においては、お薬を適切に服用しながら飲酒量を減らすことを目的とした心理社会的治療を一緒に行うことが大切です。
- セリンクロ服用中の心理社会的治療とは、自分の気持ちや行動をコントロールして飲酒量を減らし、より良い社会生活を送るための治療方法で、日記を利用する方法や動機づけ面接法、認知行動療法、ブリーフインターベンションなどの方法があり、アルコール依存症の治療において重要な役割を果たします。また、セリンクロを適切に服用し続けるうえでも有用な治療方法です。
- 日記を利用する方法では、医師と一緒に飲酒量の目標を設定し、飲酒量や服薬状況、健康状態、日常生活上の変化を確認しながら、目標とする飲酒量の達成、治療の継続を目指していきます。





■ アプリ「減酒につき」

日々の飲酒量や服薬を記録する「減酒治療」のためのサポートアプリ



減酒をサポートする機能

- 飲酒の記録が簡単
- 週/月/年ごとの1日当たりの平均飲酒量の自動計算が可能
- 医師や家族との記録画面の共有が可能

記録忘れ防止機能も搭載



【App Storeの利用について】

App Storeを利用するには、iTunes Storeのアカウントが必要です。

*QRコードの読み取りには、QRコードアプリが必要です。

*このアプリはアンドロイドスマートフォンではご使用できません。



【Playストアの利用について】

Playストアを利用するには、Googleアカウントが必要です。

*QRコードの読み取りには、QRコードアプリが必要です。

*このアプリはiPhoneではご使用できません。



「減酒につき」は上記のQRコードからダウンロードしてください。

QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

あなたの1日の飲酒量はどれくらい？

普段の飲酒量のチェック

まず始めに、あなたの普段の飲酒量がどれくらいなのかチェックしてみましょう。下表の「お酒の種類と純アルコール量」と右ページの「飲酒量の計算例」を参考に飲酒量を計算してください。

[表]お酒の種類と純アルコール量

お酒の種類(アルコール度数)	それぞれのお酒の純アルコール量*	
ビール (5%) 	人ビン 1本(633mL) 約 25g	中ビン 1本(500mL) 約 20g
	ロング缶 1缶(500mL) 約 20g	レギュラー缶 1缶(350mL) 約 15g
チューハイ (7%) 	ロング缶 1缶(500mL) 約 30g	レギュラー缶 1缶(350mL) 約 20g
ワイン (12%) 	ボトル 1本(750mL) 約 75g	グラス 1杯(100mL) 約 10g
日本酒 (15%) 	ビン 1升(1,800mL) 約 200g	1合(180mL) 約 20g
焼酎 (25%) 	ビン 1升(1,800mL) 約 360g	ロック 1杯(100mL) 約 20g
ウイスキー・ジン (40%) 	ダブル 1杯(60mL) 約 20g	シングル 1杯(30mL) 約 10g

飲酒量の計算例

(1日にビールを中ビン1本と日本酒を2合飲む人の場合)

ビール [中ビン 1本(500mL)]	+	日本酒 [2合]	=	合計
20g		40g [1合(20g)×2]		60g

お酒を飲む時は、
1日にどれくらい飲みますか？

約 g

1週間では、
お酒をどれくらい飲みますか？

約 g

1週間のうち
何日お酒を飲みますか？

日

生活習慣病のリスクを高める飲酒とは？

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」によると、生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上とされています。

*[純アルコール量の求め方]

飲酒量(mL)×アルコール度数(%)÷100×アルコール比重 0.8=純アルコール量(g)

[例]ビール中ビン1本(500mL/アルコール度数5%)の場合

飲酒量500mL×アルコール度数5%÷100×アルコール比重 0.8=20g

私の対処法

次のリストは、これまでお酒を減らしたりやめたりするのに成功してきた人達が使っていた方法です。

リストの中から、あなたが使ってみようと思う方法にチェックしてみよう。

- お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
- お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす
- お酒を飲むことを家族が心配していることを思い浮かべる
- 酒席では、まず食事をとっておなかをいっぱいにする
- 酒席では、小さいコップで飲む
- 一口飲むたびにコップをテーブルに置く
- 酒席では自分のコップを空にしない(注がれないように)
- 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
- 一緒に酒を減らす(やめる)仲間を見つける