

みんなの健康ラジオ

『アルコール依存症からの回復とは』

(2026年2月12日放送)

横浜市精神科医会

神奈川県立精神医療センター

小林 桜児

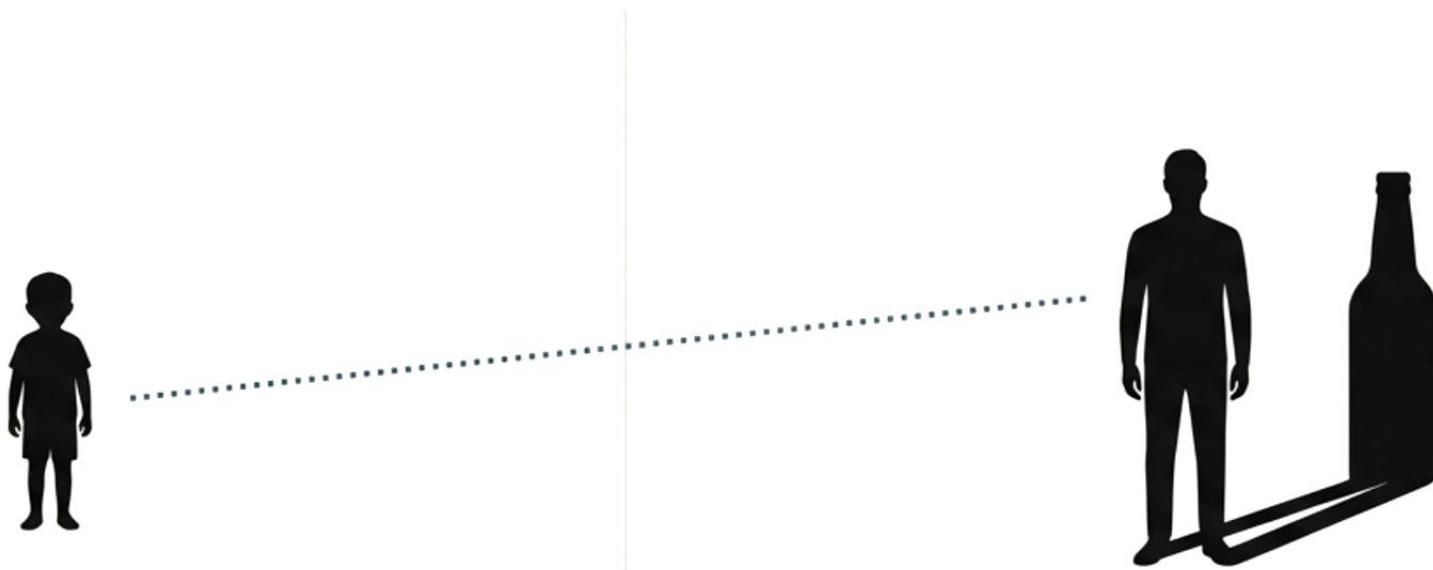
安心安全のない子ども時代

- アルコールに限らず、さまざまな依存症患者さんの多くが、子ども時代に人を適度に頼り、助けを得たり、人に慰められたり、といった成功体験を持つことができていません。
- 依存症患者さんによくみられる小児期逆境体験の例としては…



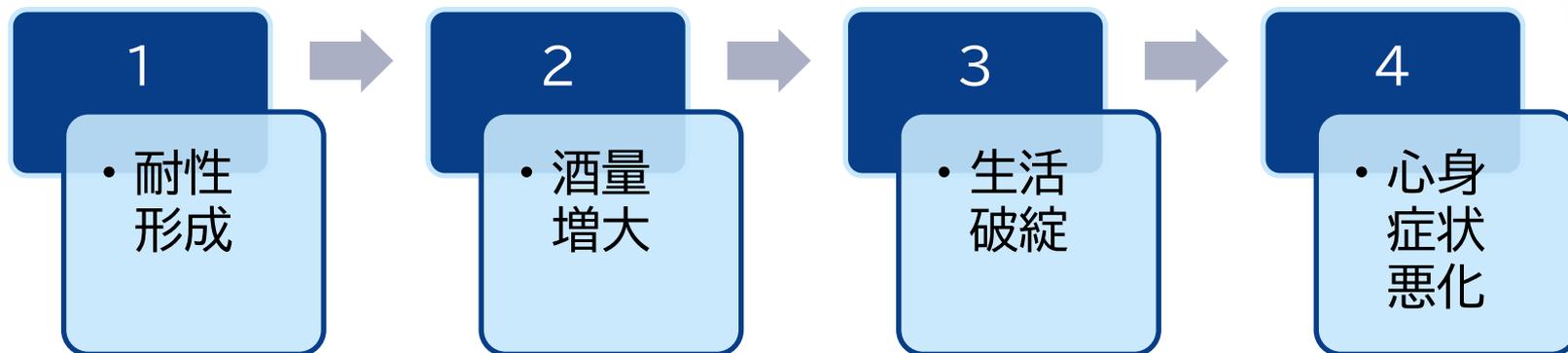
- 小中高校時代に慢性的ないじめ被害
- 心身の病気を抱えた親兄弟を介助していたヤングケアラー
- 家庭内で厳しいしつけや体罰
- 勉強やスポーツで常に良い成績を上げることへの期待
- 乳幼児の頃から周囲との交流やコミュニケーションが苦手な隠れた発達症

我慢に満ちた子ども時代は、 成人期に孤立をもたらす



- 子どもの頃から、何らかの理由で周囲の人たちに、ほどよく甘えたり、頼ったり、助けてもらって心や体が楽になった、という体験をするチャンスが少なく、一人で我慢することが多かった人は、大人になって、心の悩みや不眠の苦痛を抱えた時、人ではなく、アルコールの「心を軽くしたり眠くしたりしてくれる作用」に頼りがちになります。

特効薬だったお酒がやがて毒に変わっていく



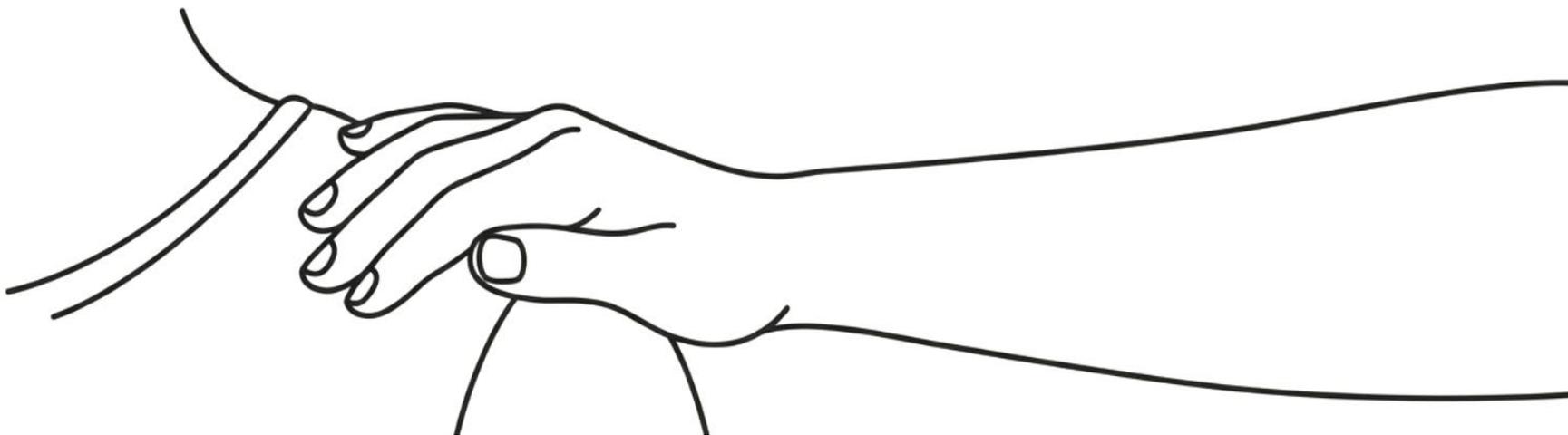
体はアルコールに慣れてしまい、同じ酔いを得るためには飲酒量を増やさなければなりません

ますます日々の晩酌量や、飲み会で飲む量が増えていきますが、体調は悪くなく、お酒に強くなっただけと感じています

体調悪化を自覚するようになります。仕事に遅刻したり、無断欠勤したりします。体調不良のため、食事でも不規則になり、家で飲んで寝るだけの日が増えていきます。

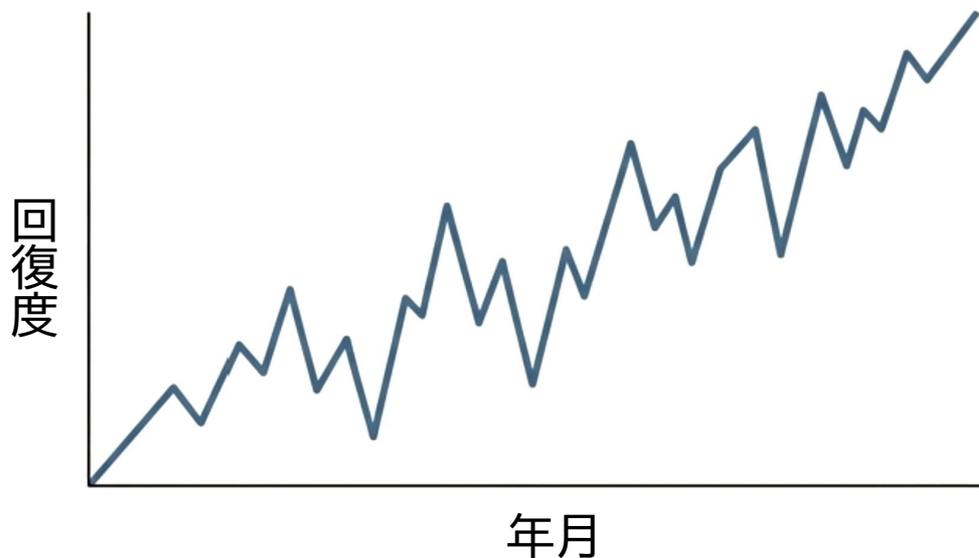
健康診断で肝機能障害を指摘されたり、黄疸や脚のむくみ・しびれが出たりします。精神状態も悪化し、飲んでも寝れなくなります。さらに重症化すると幻視や痙攣も出現します。

まず、あなたが気づいてほしい



- あなたの家族や友人、職場の同僚などで、お酒の問題に苦しんでいる可能性のある人に気づいたら、まずあなたが専門家の援助を求めましょう。あなたの気づきでその人を救うことができるのです。
- 相談先の例：区の福祉保健センター、精神保健福祉センター、精神科のクリニック(診療所)や病院

依存症からの回復はマラソン



回復には何年～何十年かかります。
再飲酒や入院のくり返しは決して
失敗ではなく、回復に不可欠な
途中経過なのです。

依存症からの回復とは、人への
健康的な依存関係を取り戻す
ことです。本人より先に、まず
家族が本人と適度な距離を
取りながら、家族会や家族教室に
参加し、仲間や専門家とつながりましょう。
あなたは一人ではないのです。

