

私は大丈夫！とか草生える。

マイシン総務部発行
R7.6.13 山田まとめ

アルコール依存症の怖い話

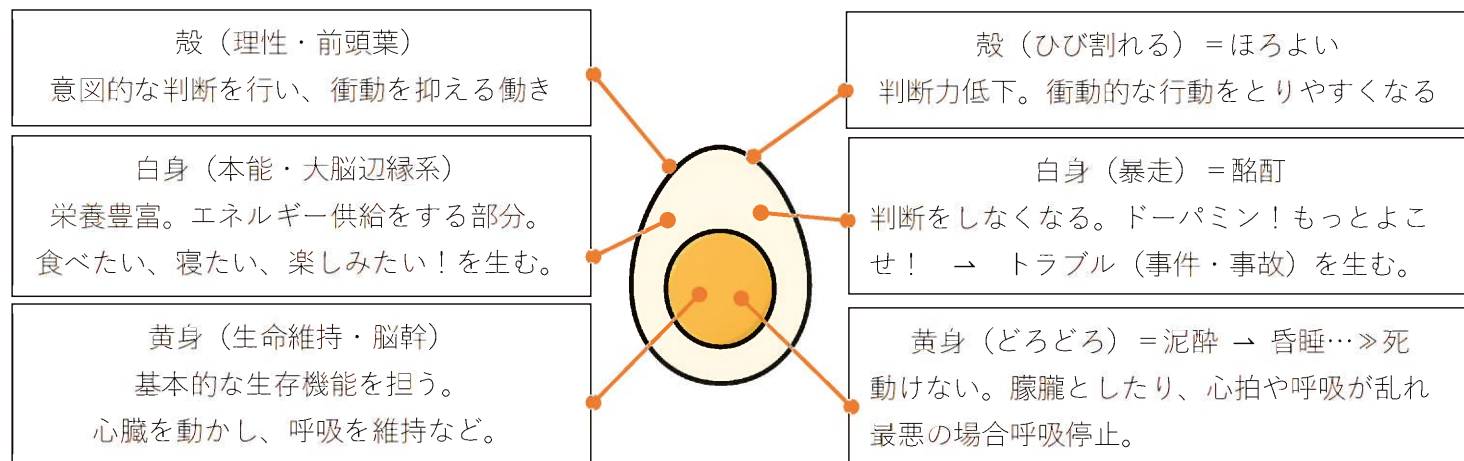
-お酒との付き合いを考える-



株式会社山口達也 代表取締役山口達也氏による講演「飲酒運転撲滅～飲酒とアルコール依存症、そして飲酒運転～」(2025.5.15)を聞いてまとめました。

脳の構造

アルコール摂取時の脳の状態(段階)



お酒は、水と油によく溶ける

ほら、あれです、アルコールは、消毒用エタノールのように汚れを落とすことに使えますし、水に溶かしてアルコール飲料にもなるわけです。 で？その何が問題なの？



脳はそもそも、有害物質を防ぐ「血液脳関門」というカッコいい名前のフィルターがありますが、アルコールは小さな分子であり、さらに水にも油にも溶ける性質は、この関門を簡単に突破します。そして、脂質で構成されている神経細胞の細胞膜も簡単に突破。短時間のうちに脳に浸透します。酔いが回る理由でもあり、急性アルコール中毒になる原因でもあります。

アルコールの分解は、DNA で決まっている

(日本人の40%は分解過程にあるアセトアルデヒド(毒物)を無害にしづらい)

ほんとに飲めない！ほんと無理！:1~2割

DNA 的に体に合わないけど、鍛えられる人:3~4割

気持ちよく飲める:5~6割

鍛えるって何？

習慣的に飲むと酵素が増えてアルコール耐性が上がり、効率的に分解できるようになるそうです。ただし、健康リスクは爆上げ。遺伝的に強くなったわけではないからです。

お酒の飲み方で気になる人が近くにいたら、右のCAGEテスト「アルコール依存症のスクリーニング」の簡易的な質問票を使って話しかけてみてください。「そんなことない」「自分はあるなふうになってない」など怒ったり、ムキになったり香ばしい対応をされたら要注意。お酒の上(ほろ酔い、酩酊状態)での失敗がばれなかった、別の原因を取り繕えたなど「自分は大丈夫」と自分を自分でフォローして負の体験に蓋をしていたりしているかも。(心理的防衛機制というもので時には大事なことです)

CAGE テスト「アルコール依存症のスクリーニング」の簡易的な質問票

1. お酒、減らさないと・・・と思ったことがある？
2. 飲酒について誰かに批判されたとき、気に障る？
3. 飲酒についてうしろめたさを感じたことがある？
4. 迎え酒をしたことある？

2つ以上「はい」がある場合、依存症の可能性が高いとされています。直ぐに医療機関に相談してください。もしも相談に乗るときは、お酒を飲みながらや、お酒の話は一切しない。心の問題や解決したいことがあるはずなので、聴くことを前提に接してください。

山口達也氏の体験をききました

アルコール依存症の怖い話

-お酒との付き合いを考える-

20代

先輩に誘われて
外飲みメイン



お酒大好き
飲めたほうがカッコいい
ひたすら楽しい
お酒のない人生はつまらない
飲めない人はかわいそう！

30代~40代

仕事順調！幸せ！
飲み方が宅飲み



都合がいい！
心も生活も楽！
そのまま寝れる！

**この生活が
終わりの始まり**

依存症の自認、「底つき」へ

* 「底つき」：依存症界限用語
* 7年前、「飲まない」と誓う



どのくらい飲んだかわからない
飲みすぎがわからない
(γ -GTPが200ぐらい。健康診断で
内科の先生に注意を受けていた。)

依存症の自認から2年(5年前)、飲酒をし、バイク事故(警察車両へ追突事故)を起こす。

アルコール血中濃度

0.75

昏睡期：ビール中瓶10本以上

約30分。いつも走らない道をバイクで走っていた。

* 意志はあるのに、何も覚えていない。(バイクに乗ったことも)

気づいたら留置所(逮捕されて)にいた。今がいつかもわからない。



この日、ある記憶は3つ。

- 車のバンパー ●車の天井
- パイプ椅子に座り、スーツの人と話した

留置所では

日中：1日1回(毎日同じ質問) 検事さんのところへ
検事さん：飲み始めから事故までの経緯を説明してください。

本人：バイクに乗ったことも記憶になく、覚えていない。これしかわからない。(自分のことが説明できない。)

検事さん：説明できない。→否認ですね。

本人：認めます。やりました。ごめんなさい。

検事さん：説明できない→否認ですね→悪質です→留置所から出しません！

夜間：3日間、離脱症状で悪夢を見て叫ぶ。

留置所からの釈放

留置所からは弁護士じゃないと出られない。自分を留置所から出すために奔走してくれた方から弁護士さんの名刺が届き、釈放へ。

釈放には数百万かった。

↓

家宅捜索(飲んだことを調べる目的)へ

飲酒運転は故意でしかない。

どんな理由があっても運転は自分の意志。
自分の意志で事故をしたので、故意です。