

減酒療法(ハームリダクション)しませんか？

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



危険でない範囲の減酒 ハームリダクション

さて、今回はお酒を止めた、あるいは減らしたいと思ってもできない方にぜひ知ってもらいたいお話です。

まずお酒を止めないといけないかどうかは、かかりつけの先生に相談してみてください。自分で知りたいときは、AUDIT(※)、AUDIT-C(※)という質問票があります。AUDITで8点以上は危険な飲酒、15点以上はアルコール依存症です。AUDIT-CはAUDITの簡略版で、男性で5点、女性で4点以上は危険な飲

酒で、飲酒量を減らす必要があります。

これまでアルコール関連疾患があると禁酒というのが基本でした。しかし、一度に禁酒することが困難な患者さんが多く、禁酒までしなくても危険でない範囲までの減酒を行う方法が行われるようになりました。つまり、ハームリダクション(害を減らす)という考えです。

また、減酒のための薬も開発され、講習を受けた医師による処方が可能となりました。日野病院では私、孝田が資格を持っています。

自分の飲酒量を知り 生活環境の改善を

では実際の減酒療法の方法を示します。まず、これまでどれくらい飲酒しているか知ることが必要です。飲酒日記をつけてもらい、飲酒量、飲み方、時間帯等をチェックし、目標飲酒量の設定を行います。生活環境の改善を行い、目標の飲酒量になるように努力しても

らい、必要であれば減酒薬であるセリンク口を投与して、3カ月後に効果の判定を行います。

目標に達しないときは話し合いながら、減酒の方法を工夫し、治療を継続します。目標に達すれば1年程度経過を見て、減酒が継続できていれば薬剤を中止します。必要があれば禁酒まで治療します。

減酒の方法を患者さんと医師が一緒に考えながら治療を進めていきます。治療の主人公は患者さんですので、少しでも減酒したいという意志がないと治療を続けることはできません。

減酒療法の手助けに 減酒薬セリンク口

次に減酒療法の手助けとなる薬、減酒薬セリンク口について説明します。これまでも嫌酒薬(お酒を飲むと二日酔いの症状が強く出る薬)や断酒薬がありました。副作用などのためあまり使われませんでした。しかし、セリンク口は副作用も軽

度で後遺症が出ることはありません。

セリンク口を内服すると、お酒を飲んでもいつも程には欲しくならなくなり、お酒を飲まなくても渴望感が出にくくなります。通常、お酒を飲むと脳内の μ 受容体が刺激され気持ちよくなり、もつと飲みたくなりますが、セリンク口はこの受容体をブロックしてあまり飲みたくならないようにします。

また、アルコール依存症ではお酒を飲まないと脳内の κ 受容体を介して禁断症状があらわれますが、セリンク口はこの κ 受容体も抑制するのでお酒を飲みたくなる渴望感が出なくなります。この薬を使うことで減酒があまり苦痛なくできるようになります。

医師に減酒、禁酒を勧められている方、アルコールによる何らかの障害が出ている方は一度私の外来を受診してください。きっと良い方法が見つかります。

(*) AUDIT … <https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/audit.html>

(**) AUDIT-C … <https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/audit-c.html>