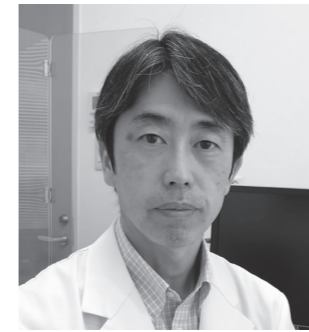


# アルコールと気分障害



湘南吉田クリニック  
院長  
吉田 猛

お酒を飲むことは、適量であればストレス解消や気分転換になりますが、飲酒量が増えると、うつ病などの気分障害の原因となる可能性があることが報告されています。豊富な臨床経験を生かして地域医療に貢献し、飲酒と心の問題にも取り組んでこられた吉田猛先生に、アルコールと気分障害の関係、健康を保ちながら飲酒を楽しむための心がけなどを伺いました。 編集部

## ● 大量飲酒が気分障害や認知機能の低下を引き起こす

気分障害とは、心の病気の1つで、大きくうつ病と双極性障害の2つに分けられます。うつ病はうつ状態だけが続く病気、双極性障害はうつ状態と躁状態を繰り返す病気で、治療法も異なるため専門医による判断が必要です。

アルコールが気分障害を引き起こす理由は、いくつかあります。なかでも、代表的なものが睡眠障害です。中途覚醒や早朝覚醒、熟眠障害などの睡眠問題が生じ、日中に眠気や倦怠感、集中力低下などの不調が出現するようになります。それらの影響で仕事ができなくなったり、ケアレスミスが増えて落ち込んだり、うつ症状が見られることもあります。

また、過度のアルコールを連続して摂取することにより、短期間で抑うつ気分や罪業感、不安感などが高まり、さらに希死念慮さえ生じるこ

とが報告されています。そのため、大量飲酒が直接的に抑うつ気分を生じさせる可能性があると言えます。それに、過度のアルコールを飲むと、認知機能が低下することも知られています。最近の英国の研究では、1日に缶ビール1本(350ml、純アルコール換算で14g程度)前後の量であっても、習慣的な飲酒を続けると脳に悪影響を及ぼす可能性があるとの結果が発表されています(Topiwala A et al. BMJ. 2017 Jun 6;357:j2353. Doi: 10.1136/bmj.j2353)。この研究によると、日本の厚生労働省が健康を害さない「適量」の飲酒としている量(1日あたり純アルコール換算で20g程度)より少ない量の飲酒でも、習慣的に飲み続けていると認知機能が低下するということになるのです。

特に言語流暢性(リウウチャウセイ)が低下して言葉が出にくいとか、あるいは脳の画像をMRI(核磁気共鳴画像法)検査で撮影すると、脳の海馬という記憶を司る部位の体積減少が認められるという報告もあります。必ずしも

そのような影響があるとは限りませんが、お酒を飲まない人よりも飲む人に問題が起きやすいことははっきりしているようです。

こうした気分障害発症の原因はいまだによく分かっていないことが多く、精神的なストレスや身体的なストレスはもちろんのこと、生活環境の変化や感情の大きな変化などでもきっかけとなることがあるようです。症状は周囲から気づかれにくいことが多く、本人でさえ自覚していません。また、本人でさえ自覚していません。また、本人でさえ自覚していません。

## ● 不調の原因がアルコールであると気づかないケースも

アルコールの影響で睡眠障害や抑うつ状態、ときには、うつ病が多く見られます。不安障害やパニック障害が見られる場合もあります。こ

で、お酒が影響している具体的な症例を紹介しましょう。

### ◆ 症例

相談者は40代の男性。もともと酒好きで酒に強いことから、ほぼ毎日ビール1〜2Lを習慣的に飲んでいました。仕事に熱心で、若い頃から残業もいとわず長時間労働をし、会社では高く評価されています。当然ながら毎晩帰宅は遅く、短時間の睡眠(5時間前後)が常態化していました。

あるときから疲労感や倦怠感が強くなり、眠ろうとしてもあまり眠れず熟睡感が少ない日が続くようになりました。職場では作業に時間がかかり、考えがまとまりません。簡単なミスが目立つようになり、徐々に自信を失っていききました。しかし、このような状況でも「体や心の不調は、年齢や忙しい仕事のせ

図表1 気分障害の症状やサイン

### 【躁状態のサイン】

- ・睡眠時間が2時間以上少なくとも平気になる
- ・寝なくても元気で活動を続けられる
- ・人の意見に耳を貸さない
- ・話し続ける
- ・次々にアイデアが出てくるがそれらを組み立てて最後までやり遂げることができない
- ・根拠のない自信に満ちあふれる
- ・買い物やギャンブルに莫大な金額をつぎ込む
- ・初対面の人にやたらと声をかける
- ・性的に奔放になる

### 【うつ病のサイン】

- 周囲の人にもわかるサイン
- ・表情が暗い
- ・自分を責めてばかりいる
- ・涙もろくなった
- ・反応が遅い
- ・落ち着かない
- ・飲酒量が増える

### ■ 身体に現れるサイン

- ・食欲がない
- ・性欲がない
- ・眠れない、過度に寝てしまう
- ・体がだるい、疲れやすい
- ・頭痛や肩こり
- ・動悸
- ・胃の不快感、便秘や下痢
- ・めまい
- ・口が渇く

参考：厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」

「いだろう」と考えて、不調の原因が飲酒であると本人は思っていますませんでした。

経過とともに抑うつ症状が顕著になり、家族や職場から勧められて心療内科を受診し、うつ病と診断されました。禁酒を促されると、2週間程度で症状が改善し、早期に通院が不要になりました。

この男性のように、働き盛りで睡眠時間を削ってでも多くの仕事をこなし、一方で習慣的に飲酒をしている方は少なくありません。若いうちは体力と気力で乗り切ってきたとしても、だんだん無理がきかなくなり、疲労感や倦怠感が出てきたり、集中力が落ちてミスが増えたりするようになります。それでも調子が悪いのは「仕事が忙しいからかな」とか、「年齢のせいかな」などと考えて、お酒の影響だと気づいていないことがあります。アルコールによる不調など

の問題を抱えている人で、原因がお酒であると自覚していない方も相当数いるのではないかと考えられます。

実際に相談を受けて、ほかに問題は見受けられず明らかにお酒の問題だなと思ったときは、薬は処方せず「先ずはお酒をやめてください」とお願いしています。当院をお酒の問題で受診される患者さんの場合、仕事や家庭にも影響が及んでいるなど深刻な状況であることが多いため、まずは禁酒してもらうのです。

日常的に飲んでいるものをやめることに抵抗感を示す方も多くですが、ただやめなさいと言っても理解してもらえないので、初診の時間は30〜40分くらい取らせてもらい、気分や睡眠、意欲、記憶力などの認知機能、さらに体調に対するアルコールの影響について十分な説明を行います。その際は同時に、禁酒のメリットをお伝えしています。飲酒歴の長い人や比較的大量の飲酒をされている人は、40〜50代くらいになると、

複合的に病気を抱えていることが多いのですが、禁酒すると、高血圧症や高脂血症、尿酸酸血症、糖尿病や高血糖、肥満など生活習慣病は確実に改善し体調がよくなります。それだけでなく、集中力や記憶力、思考力が改善し疲れにくくなり元気になります。心も体もよくなるうえ、お金も使わなくて済みますし、飲酒をやめて悪いところはほとんど何もないことを強調すると、多くの場合は納得して禁酒することを約束していただけます。

お酒の量を減らすのではなく、やめるというのは極端だと思われるかもしれませんが、お酒をやめると結果がはっきり実感できます。そのよくなケースでは、だいぶ深刻な症状が出ていても、お酒をやめると2週間から1カ月くらいで症状が大きく改善し、感謝していただけることが多いです。しっかり理解してもらってから治療を開始し、治療の入り口がうまくいくと、だいたい2回目以降も順調で、「お酒はきっぱりやめ

ました」と言ってくれて、早期に改善しやすくなります。

患者さんがどうしてもお酒を飲みたいと希望される場合には、うつ病などの病気が寛解となり服薬を中止し、治療が終了してから飲酒することを勧めています。健康になって体調もよくなればお酒を飲めるようになるので、「今のような深刻な状況で、あえて飲酒しなくてもよいのではないですか」とお伝えします。また、飲酒を再開したときの精神疾患の再発リスクも十分説明しています。

## ● 大量飲酒がうつ病の悪化や再発につながる ●

うつ病の人が飲酒をすると、悪化しやすい傾向があります。うつ病などの精神疾患がある患者さんが飲酒を始めると睡眠障害が生じたり、直接的な影響としてうつ病症状が悪化したりします。また、患者さんは薬と一緒にお酒を飲んではいけないことは知っているのですが、お酒を飲み始め

ると薬をやめてしまうのです。すると、服薬を中断することで治療効果が低下し、症状が長引くことで治療意欲も失ってしまいます。きちんと服薬を続けた場合でも回復までには時間がかかりますから、あまり長引くと治る気がなくなってしまうのです。また、安定している患者さんで再発防止のために服薬を続けている場合もありますが、その段階で大量飲酒をすれば再発につながりやすくなります。

さらに厄介なのは、治療のために休職している人は休職期間が長引き、収入がなくなると経済的に不安定になります。すると、もつとうつ傾向が強くなって、家族との信頼関係が悪化し、精神状態が不安定になります。これらの心理社会的な問題が本人の病状をさらに悪化させてしまうのです。複雑な問題が生じておじれてしまうと、修復は容易ではありません。

精神疾患が内科の病気と違うところは、心理社会的な面が関係してい

ることです。一番わかりやすい指標として、自殺率と失業率との相関があります。失業率が高いときは自殺率が上がり、低いと下がるという相関がみられるのです。

希死念慮がある場合、アルコールはやめたほうがよいでしょう。アルコールによって一時的に気分がよくなったとしても、その後は症状が悪化し、希死念慮が高まることあるからです。さらにアルコールによって行動に対する抑制が弱まり、衝動的に自殺企図に至る危険性が高まるので、飲酒はやめるよう指導することが適切だと思います。

## ● アルコール依存症とうつ病は関係しやすい ●

アルコール依存とうつ病は、相互し合うところがあります。まず、アルコール依存や乱用があると不眠や倦怠感が出てきたり、集中困難や時には抑うつ症状が生じたりし、時間を経て仕事や家庭などの社会的役割

が十分果たせず、周囲からの信頼を失う、職場や家族との関係を壊すといったことがあります。そうなる徐徐々に孤立していき、抑うつ症状が深刻になりうつ病に至る可能性があるのです。

次に、うつ病が先行した場合で、もともと飲酒習慣のある方が一時的に不安や抑うつ気分を軽減する目的で飲酒を再開し、徐々に飲酒量が増えていく場合もあります。こういった場合、症状が改善することではなく、むしろ悪化してしまいます。患者さんの中で回復に向かっていたのに、ある日突然悪くなる人がいて、詳しく聞いてみると「ちよつと飲んでしまいました」と返ってくる場合もあります。まれにですが、飲酒習慣がまったくない方が一時的な不安感や抑うつ気分を解消するため、突然飲酒を始めることもあります。

また、現時点では飲酒習慣がなくとも、アルコール依存症の既往や大量飲酒の経験がある場合、将来のうつ病のリスクが高まるという報告も

あります。理由ははっきりわかりませんが、アルコール依存症になる人には情緒が不安定だったり、衝動的だったりする傾向があり、お酒をやめても性格や行動のパターンなどが変わらない場合、精神疾患にかかりやすいのかなと思っています。

## ● アルコールはうつ病などの治療を妨げる原因にも ●

アルコールの問題が治療を妨げるということは、大きな問題ではないかと思えます。うつ病は適切な治療がなされれば、おおむね7〜8割の患者さんは治っていきますが、飲酒をしていると症状が改善せず、治療が長期化する印象があります。休職している方は、場合によっては復職できず離職することもあります。すると、経済的な問題が加わって、治療がますます困難となってしまいます。あわせて、アルコールそのものが、

図表2 12の飲酒ルール

1. 飲酒は1日平均2ドリンク (= 20g) 以下
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤型体質も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に検診を

出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html>

薬物の効果を低下させるということもありません。向精神薬には抗うつ薬、抗精神病薬、抗不安薬、睡眠薬、気分安定薬などがありますが、アルコールによりこれらの効果が落ちてしまいます。ベンゾジアゼピン系受容体の作動薬はアルコールと作用する部位が近いいため、毎日飲んでいるとアルコールに強くなるのと同時に薬に対する耐性が生じ、結果的に薬の種類や量が増えることもありま

す。薬の種類や量が増えることで、うつ症状が悪化したり、モチベーションが上がらず復職のためのリハビリテーションが進まなかったりします。また、アルコールと向精神薬を同時に摂取すると、それらの多くが肝臓で同時に代謝されるため、向精神薬とアルコールの血中濃度が上昇しやすくなります。その結果、向精神薬のもつ鎮静作用が強まり、ふらついたり眠くなったり、時には一連の行動を覚えていない健忘の状態になることがあります。同様に、アルコー

ルの血中濃度が高まり、その影響が強くなります。酩酊状態が長引いたり深くなったりし、健忘や抑うつ気分、ときには気分の高揚や興奮状態など情緒が不安定になることがあります。長期的な危険性としては、抗不安薬や睡眠薬にはアルコールと交差耐性があるため、睡眠薬の効き目が弱まり、薬物を増やしても効かなくなることがあります。結果として、薬物が増えていくことが多いと言えます。

さらに、病状が安定していても、飲酒によりうつ病が再発することがあります。例えば、復職し安定して就労ができていても、飲酒を再開することで不眠、思考力や集中力の低下、抑うつ症状などが再燃し、休職を繰り返すことがあります。このようにアルコールによって厄介なケースがみられるので、うつ病治療の初期段階でアルコールの問題をどれだけ解決できるかが治療の鍵を握っているのです。

「12の飲酒ルール」を参考に飲酒習慣を振り返ってみてください(図表2)。個人差はありますが、標準的な飲酒量を守ることを意識しても、毎日飲み続けると健康を害する恐れがあることも知っておく必要があるかと思

います。健康に気をつけるには、年1回は

定期健診を受けたほうがよいでしょう。検査結果が出たら、異常の有無を確認し、常日頃から健康に気を配ること。そうすれば、アルコールが原因のものに限らず、いろいろな病気の発見につながります。はっきりとした症状ではなくても、「この体調不良はお酒が原因かもしれない」と感じた場合には、しばらく飲酒量を減らすことをお勧め

します。具体的にはアルコール量を適量とされている量の半分(1日10g)以下にしてみるとよいと思います。それでも改善しない場合、いったん2週間くらいお酒をやめてみる

とよいでしょう。そうすることで飲酒の影響を明確に実感できますので、飲酒をしている状態としていない状態の違いを身体でわかってほしいと思います。もし、不眠や倦怠感、抑うつなどの症状を自覚し、心療内科の受診を迷っているような場合は、すぐに飲酒を中止してください。また、年齢が上がってからも若い頃と同じ量の飲酒はせず、年齢を考慮

## ● コロナ禍における飲酒と心の問題 ●

そのようなことから飲酒量が増えているような方には、運動することをお勧めしています。運動をするうえで大切なのは、継続することです。好きなスポーツなどがあれば何でもよいですが、普段から運動する習慣のない人がいきなりジムに通うなどということは難しいでしょう。そこで1日30分程度でも毎日歩くようにすると、体力がついて疲れにくくなり、免疫力が上がって感染症などにかかりにくくなり、夜はよく眠れるようになります。ウォーキングは誰でもできて、膝や腰など身体への負担も少なく、大きなケガをする心配もなく、お金もかからない、理想的な運動です。

## ● 心に悪い影響を

### 及ぼさずにアルコールを

#### 楽しむには ●

精神科医という立場からは、飲酒の楽しみ方について上手にアドバイスをすることは難しいですが、一番

して少なめの飲酒量にすることや、連続で飲酒しないことをお勧めします。年齢を重ねるとともに、基礎代謝が落ちてくるため食生活の見直しも必要ですが、アルコールを分解する働きが低下してくるため年齢に合った飲酒量や飲み方を考える必要もあります。そこを考慮しないしていると、健康問題が起きやすいと思います。最後に、お酒以外の楽しみを見つけておくことをお勧めします。お酒を楽しむこと自体は悪くありませんが、飲酒でしか気分転換ができないような生活を送っていると、健康的な飲酒が難しくなります。お酒以外に興味や興味のあることを見つけて楽しむことで、むしろ健康的な飲酒ができるようになるかと思っています。

## ■ よしだ・たけし

京都府生まれ。1994年、防衛医科大学校医学部卒業。防衛医科大学校医学研究科卒業後、防衛医科大学校精神科・自衛隊病院精神科勤務、ハーバード大学医学部精神科研究員を経て、自衛隊福岡病院精神科部長に就任。その後、藤沢市民病院にて精神神経科医長、精神科部長を務める。2013年4月に湘南吉田クリニックを開業。うつ病、不安障害、パニック障害、身体表現性障害、不眠症、適応障害、認知症、器質性精神障害などの方の診療を行っている。