

高齢のアルコール依存症者の

回復のために

高齢者の特徴 / 高齢飲酒者のここが問題

アルコール依存症からの回復

高齢者の生きがいについて



令和元年の高齢化率（総人口に占める65歳以上の割合）は28.4%に達し、日本人の高齢化が急速に進んでいます。高齢者人口が増加するにつれ高齢者のアルコール依存症者も増加しています。

高齢者には40歳～50歳のアルコール依存症者と異なった特徴があり、例えば認知症を合併する危険も高くなります。しかし、高齢者の断酒率は若い人よりも高いという報告も多く、たとえ認知症があったとしても、たくさんの方が断酒して健康を取り戻しています。「もう年だから」と決してあきらめず、高齢者の特徴を知り、正しい対処をしましょう。

高齢者の特徴

- ① 肝臓の代謝能力の低下や体水分の低下により、アルコール血中濃度が高くなりやすく、若年者と比して、少量の飲酒で酩酊効果が強くなります。少量の飲酒で酩酊状態が強くなるということは依存症になりやすくなっているということです。
- ② 慢性疾患の合併率が高いことでそれに伴う服薬率が高く、飲酒しながら服薬していると合併症の薬の効果が変わってしまうことがあります。
- ③ 高齢者のアルコール問題は事例化し難いことがあり、介護ヘルパーが訪問先の利用者にアルコール問題を感じても、同居している家族が関心を示さないケース等、社会的役割を喪失していることや「もう年だから」といった家族を含む周囲の認識の問題から比較的少ない酒量で、大きな問題がなければ放置されるケースが多く見られます。
- ④ 高齢化が進むと脳は萎縮しますがアルコールを日本酒換算で2合/日以上飲酒は脳の萎縮を加速させます。脳萎縮により認知症の症状が生じます。
- ⑤ 高齢になると体力的な衰えに加えて酒に弱くなっているため転びやすくなっています。転ぶことで骨折や、ひどい場合には頭を打って死亡する事もあります。又転んで骨折等で寝たきりの生活になり、認知症を早める場合もあります。

高齢飲酒者のここが問題

① 定年退職後の社会的地位が逆効果

定年後に依存症になった人の場合、本人だけでなく家族も依存症と認めない事があります。それは、定年前の社会的地位の高い人ほど、アルコール依存症のイメージと自分(夫)とに大きなギャップを感じ「まさか私(夫)がアルコール依存症なんて」と認めづらいのです。

② 問題飲酒者は表に出てこない。

定年前なら一家の大黒柱ですから、家族が必死になったり、職場から指摘されたりして、専門病院で診察を受けたり、自助グループに入会したりします。しかし定年後ともなると家族が必死になりません。好きな酒ぐらい飲ませてあげようとか、まあいいだろうとか、ほうっておけ、ということになりがちです。これが症状を進行させています。

③ 酒のせいか慢性疾患かの区別がつきにくい。

立派なアルコール依存症でも、内科病院で受診すると「慢性疾患の内科の病気」と診断されることがあります。症状の区別が難しいからです。家族の人は、本人の状況を隠さず医者に伝える必要があります。

④ 酒をやめる動機がやすい。

定年前だったら、酒をやめないと会社をクビになる。酒をやめて仕事をして社会復帰をしていく、という目標がありました。定年後にはこれがありません。家族も本人が酒をやめなくても当面は経済的な面においても困ることがないので、飲ませるか、無関心を装うか、にしてしまいがちです。

アルコール依存症からの回復

① 身体症状からの回復（第一段階）

アルコール専門の病院かクリニックに相談しましょう。依存症が進行していて、アルコールの離脱症状（禁断症状）が重い場合は、アルコールを切ること自体に危険を伴う事があるので、医療機関の治療を受けましょう。入院する必要がなければ、通院と並行して自助グループ（断酒会）に参加しましょう。

（断酒会は通常は夜間に開催されていますが、地域によっては朝、昼開催しているところもありますので、このパンフレット記載の連絡先に問い合わせてください。）

回復の第一歩はアルコール依存症の正しい知識を得ることです。

② 精神状態からの回復（第二段階）

断酒を継続することで否認を解除していきます。自分自身が（家族も含めて）アルコール依存症である事を認め、断酒を決意し、あるがままの自分自身を肯定し、本来の自分の姿を取り戻す段階です。断酒を決意しても、一人で断酒継続することは困難です。自助グループで同じ悩みを経験した仲間の話聞き、自分の経験も話していきます。

③ 自分の役割（生きがい）を見つける。（第三段階）

「酒をやめていれば問題はない」という考え方を第二の否認と言います。家族の中の自分の役割、地域社会での役割、断酒会での役割を果たす事に断酒の価値観を見出すことを第二の否認の解除と言います。その為には健康でなくてはなりません。断酒継続をしないと健康は保てません。又断酒継続をするから、各役割を果たそうという気持ちが湧きあがってくるのです。この役割は高齢者の「生きがい」そのものなのです。

家族の協力

この年になるまで頑張って家庭を支えてくれたのだから好きな酒ぐらい飲ませてあげたい。と思いませんか？アルコール依存症は病気です。病気だからこそ家族が当事者と歩調を合わせた協力が重要です。

- ◎アルコール依存症という病気の本質を正しく理解しましょう。
- ◎医療機関の家族学級や自助グループに参加しましょう。
- ◎自助グループでは家族会例会が開催されている所があります。家族の体験談を聞き、当事者への協力の仕方を考えましょう。
- ◎アルコール依存症への偏見をなくしましょう。世間体にとらわれてはいけません。

高齢者のいきがい（役割）について

1 高齢者の断酒継続の動機

高齢の会員の体験談から断酒継続の動機を纏めると次のようになります。

- ★昔のように人間らしく生きたい。（酒に振り回されたくない。）
- ★断酒例会に通うことで依存症であるという自覚ができた。
- ★自立したい。自分の事に責任を持ちたい。周りに迷惑をかけたくない。
- ★社会にまだまだ自分の役割があると気がついた。
- ★家族の中に自分の役割があり、これを果たしたい。
- ★飲酒時は孫も寄り付かなかったが、断酒して孫とコミュニケーションができた。成長が楽しみである。
- ★健康でいたい。健康だから社会の役目を果たせるし、趣味、スポーツもできる。
- ★断酒会の役割を果たすことや、断酒活動が継続の動機である。

2 生きがい（役割）とはなんでしょうか？

役割とは、役員などの地位にいることを指しているのではありません。例えば自治会とのかかわりがあれば役割があるわけです。断酒会を通して社会とのかかわりができたとき、社会に対して役割があるわけです。断酒会では「新人は先生」という考え方があります。新入会員の体験談は古い会員にとっては新鮮で初心を思い出させるものです。新入会員にはこのように立派な役割があるのです。

4 役割を果たすためには、平穏な日々の暮らしがベースに

アルコール依存症になると酒に振り回され、平穏な暮らしをする事ができませんでした。食べる事や寝る事さえも苦痛であり、朝は二日酔いで何も口に入らなくなります。断酒することで、朝ごはんがおいしく食べられる。よく寝られる。これだけでもうれしい事ではないでしょうか？健康を回復し、家庭内にも平穏な日が戻ることで、役割を果たすことができ、喜びを感じることができるのです。

連絡先