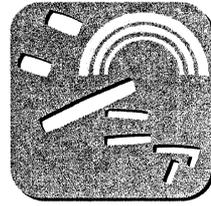


飲酒ペース抑えめに

定年退職後に飲酒量が増え、アルコール依存症と診断される高齢者が増えている。酒が強かった人も、加齢とともに肝機能などが衰えるので、酒との付き合い方を改めるなど注意が必要だ。



大阪府高槻市の男性(65)は定年から半年後の60歳の秋、アルコール依存症と診断された経験を持つ。

営業で全国を飛び回るなど「仕事が趣味」だった生活が



定年後の依存症防ぐ

退職後に一変。「何もするこ
とがなく、無性にむなしくな
った」。仕事を持つ妻が出勤
するとすぐ、コンビニに酒を
買いに行き、妻が帰宅する夜
まで飲み続けるように。
ろれつが回らず、妻に注意
されても酒がやめられなくな
った。ある日、酔って室内で

日本断酒連盟(東京)の調
査(8月末現在)によると、
断酒会入会時の年齢別では60
代以上の人は23・6%で、10
年前に比べ1割近く増えた。
50代(31・5%)、40代(29
・2%)に次いで多い。
「高齢者が現役時代と同じ
感覚で飲んでいたら、依存症

週2日休肝日／ほろ酔いでやめる

転倒。脳震とうを起こして運
ばれた病院で依存症と診断さ
れ、断酒会に入って酒をやめ
た。

なる危険性が格段に高ま
る」。アルコール依存症治療
の専門病院「新生会病院」(大
阪府和泉市)院長の和気浩三
さんはそう説明する。

く酔った状態に陥りやすいと
いう。

和気さんによると、65歳以
上の依存症患者の大半が「定
年後、昼間から一人で飲むよ
うになった」と話すという。

アルコール依存症は、健康
を損ない、仕事や家庭生活に
支障が出て酒をやめられな
くなる精神疾患。

全国の断酒会をつくる「全

シニア世代は肝臓の動きが
低下する。体水分も減るため、
飲酒すると血中のアルコール
濃度が高くなり、少量でも深

時間的制約や翌日の予定がな
いための特徴で、大量飲酒に
つながる危険が大きい。「昼
間の飲酒を防ぐには、自治会
活動やボランティア活動に参
加したり、趣味を楽しんだり
して外出の習慣を作ることが
大切」と強調する。夜に飲む
時も一人酒は避け、家族や友
人らと食事をしながらゆっく
り飲むようにする。

家族の役割も重要だ。高齢
者の酒量が増えても、家族が
「長年働いてきたのだから、
酒ぐらい自由に飲ませてあげ
たい」ととがめずにいると、
依存症に陥る場合がある。

注意すると、家族に隠れて
飲むのも依存症の特徴とい
い、「本棚など以前は置いて
いなかった場所に酒を隠した
り、ビールの空き缶がこっそ
り捨てられていたりしたら、

全日本断酒連盟理事で大阪
府断酒会会長の伊藤聡さんは
「人によって適量は違うが、

週に2日は休肝日を設け、ほ
ろ酔いでやめるのが大切だと
いうことをシニア世代は特に
意識してほしい。結婚式や同
窓会、家族の誕生日など特別
な機会以外は飲まない、とい
う自分なりの飲酒ルールを決
めておくのも一つの方法で
す」と話す。

■高齢者がアルコール依存症にならないためのポイント

- ・年齢とともに肝機能などが落ちているので、現役時代と同じ量、同じペースで飲まない
- ・昼間から飲酒しない。そのためには、社会活動や趣味などを楽しみ、外出する習慣を持つ
- ・1人で飲まない。歯止めが利かなくなって大量飲酒とならないよう、家族や友人と一緒に飲む
- ・ほろ酔いでやめる。週2日は休肝日に
- ・規則正しい食生活を守る。食事が不要になるのは飲み過ぎ(和気さん、伊藤さんの話を基に作成)

一人によって適量は違うが、

早めに保健所や医療機関に相談して」と話している。