

医師のみなさまへ

2018年12月28日

神奈川県立精神医療センター依存症診療科・依存症研究室

小林桜児

アルコールリクス・アノニマス(以下AA)はアルコール依存症の方々が、断酒生活を実現するために集い、互いに支え合う自助グループです。1935年にアメリカでビルとボブというアルコール依存症に悩む二人が出合ったことがグループ発足の契機となりました。ちなみにボブは消化器外科医です。それまでどうやっても飲酒行動を止めることができなかった二人が出合い、体験を語り合う中で、断酒できることに気づいたのです。そして今日でもAAのミーティングは、同じ悩みを持つ者たちが自らの体験談を語り合い、思いを共有し合う場なのです。

アルコール依存症の病態

なぜ体験や思いの共有で、患者さんたちは断酒できるようになるのでしょうか?今日、アルコール依存症の神経科学的研究が世界中で盛んに行われていますが、たとえば同じ中枢神経系の障害である脳梗塞やパーキンソン病は、いくら患者さん同士が集まって話し合っても、それだけで麻痺や固縮が治るわけではありません。しかしアルコール依存症の場合、患者さんによっては病院に通院や入院をしなくても、何ら投薬を受けなくても、ただAAに通うだけで継続的な断酒を維持できる人もいます。なぜでしょうか?

依存症は、脳内の局所的な細胞や機能の障害から直接症状が生じているわけではないからです。依存症は遺伝負因や養育環境、発症に至るまでの多様な対人関係や体験などの諸条件が複雑に影響を与え合って発症します。最終的にはアルコールの薬理効果が本人の日々の生活にとって「心理的に役に立つ」がために、飲酒という行動を手放せなくなってしまった結果が依存症なのです。中枢神経抑制作用のあるアルコールは、ある人にとっては不眠を改善するのに役立ちます。また別の人にとっては不安や怒り、疲労、退屈、孤独などを短時間で確実に麻痺させてくれます。特にそれら不快な心の状態を慢性的に抱えている人ほど、高頻度に飲酒するようになります。

やがて耐性が形成されると、飲酒量を減らしたり断酒したりするだけで離脱症状が生まれます。それは生理学的には交感神経の興奮症状が主体であり、頻脈、発汗、手指振戦など不快な症状を回避することが次第に主たる目的となって、ますます飲酒をやめられなくなっていきます。

なぜ自助グループが依存症の回復に有効なのか

私たちはしばしば不安や怒りを我慢しているため、「人間は単独で感情を制御できる」と勘違いしがちです。実際には幼い子どもたちを見てください。周囲の大人がなだめ、励まし、慰め、時には叱ってあげなければ、喜怒哀楽に振り回されることが多々あります。人間は血圧や体温は中枢神経系の働きで、自分ひとりで調節することができますが、感情の調節は常に他者を必要としているのです。

そもそも生存するために、乳児は養育者という他者が不可欠です。そのため私たちには生物学的に「愛着」という本能が与えられており、乳児と養育者は互いに愛着を感じることで近接性を保とうとし、結果的に人類は自然淘汰を生き延びてきました。乳児期以降もさまざまな他者と愛着関係を育むなかで、人は柔軟な感情調節が可能となり、成人に達する頃には多少は単独でも調節可能となります。

しかし慢性的に他者との本音の感情の交流がなく、心理的に孤立している人は、子どもも大人も、常に自律神経レベルで緊張状態にあります。他者との愛着関係を通して緊張を緩和し、負の感情を適切に制御することができない人は、他者以外の物に自らの感情調節を頼るしかありません。その「物」が、ある人にとってはアルコールなのです。それが人との愛着関係に似た心理的効果をもたらしてくれるからこそ、依存症者はアルコールに「愛着」を感じるようになります。だからこそ、乳幼児が母と別れがたいのと似て、患者さんはアルコールと別れることが極めて困難なのです。

信頼できる家族や友人、本音を打ち明けられる職場の同僚など、健康的な愛着関係を数多く持っている人は依存症にはなりません。依存症から回復するためには、アルコールという愛着対象を手放し、他者との愛着関係を構築することが不可欠なのです。しかし患者さんたちはアルコールによって生活や心身のトラブルを抱えて周囲から非難され、一層孤立しています。彼らの孤独、自己嫌悪、屈辱、絶望、怒りなどを批判ではなく共感的に理解し、彼らと愛着関係を結べる人はどこにいらっしゃるのでしょうか。

自助グループに行けば、同じ失敗体験と苦しみを抱えてきた「仲間」に出会うことができ、孤独や自己嫌悪が軽減します。グループのメンバーたちとの愛着関係が強化されれば、負の感情を調節する手段として、もはやアルコールという愛着対象は不要になります。頼る先が「物」から「人」へと移行していくことこそが依存症の回復過程なのであり、だからこそ「人に頼る練習の場」として自助グループが回復に有効なのです。

依存症は支援が遅れば、人知れず死に至る病です。特にアルコール依存症の患者さんたちは、身体や精神の合併症で医療につながりやすく、医師の役割は重要です。みなさまが患者さんにとって最初の信頼できる他者となり、AAなど自助グループへと患者さんをつなぐ架け橋となっていただく上で、本稿が多少とも役に立つことができれば幸いです。