



こころの健康 教えてドク太くん!



千葉県医師会
もりもと 浩司 医師

飲酒と睡眠障害



断酒することで良質な睡眠を取り戻し、心身の不調から回復した事例をご紹介します。

事例	
患者	40代男性 会社員
初診時の主訴	不眠 気力・集中力低下
診断	うつ病

● 受診の理由

「よく眠れないこと」「日中に体のだるさや集中力の低下が起こり、仕事に支障が出ること」を訴えて心療内科を受診した。

● 生活の背景

初診の時点で、毎日眠ることのできる時刻と起床する時刻は一定しており、睡眠時間も7時間確保できる生活を意識していることが確認できた。この点に問題はないと思われたが、毎日かなりの飲酒量があることがわかった。生活の状況としては、時に欠勤をせざるを得ない状況に陥っており、休日は何もできず自宅に引きこもる状態であった。

● 本人への説明(初診時の診断)

患者さんの生活パターンを確認していくと、睡眠障害に加えてうつ状態もあり、これも生活を送る上での支障になっていると思われた。毎日の大量飲酒が、睡眠障害やうつ状態改善の妨げになっていると考えられた。

まず、酒を一切断つ生活を送るよう伝え、これらの状態を改善するために薬物療法を開始した。

● 患者さんの経過

通院や服薬は決められた通りに続けることができたのだが、治療の効果は思うように現れず、時折仕事を休まざるを得ない状況はいつまでも続いた。このため、普段の生活において、特に早寝早起きや断酒の実行ができていくかどうかはとても大切なことであると何度も念を押し、治すための半分は薬物療法、残りの半分がそれ以上は普段の生活の中にあると伝え続けた。

● その後…

ある日、それまでに見たことがないようなすっきりした表情で診察室に入ってきた。そして開口一番「やっと先生の言っていることが分かりましたよ。ネットに同じことが書いてありました。お酒を飲んでいると睡眠にもうつにも悪いんですね」と言い、少し前から酒を断って見たらすっかり良くなったと打ち明けてくれたのだった。

● しばらくして…

この後、処方している薬を徐々に減らして行き、無事に治療を終了できた。治療終了までに何か月も要したが、何と長い道のりだったことか。初めから断酒を実行していたら、あっという間に“治って”いたはずだ。



時には「断酒」が決め手になる!

