

減酒家族*へのアンケート

*減酒家族=アルコール依存症で「減酒（節酒）」治療を受けている、あるいは受けたことがある方のご家族を意味しています

アンケート調査実施団体：特定非営利活動法人ASK／断酒会家族会

実施期間：2023年2月16日～5月21日

実施方法：①アンケート用紙を一部の断酒会家族会で個別に手渡し

②アンケートフォーム（Google フォーム）へのリンクをASKのFacebookで拡散

③アンケートフォームへの二次元コード付きPDFチラシを依存症連携メーリングリストに送付し、医療関係者に協力を要請

寄せられた回答数：53

有効回答数：35（減酒治療の経験があるもののみ）

調査の経緯と目的：

アルコール依存症の治療は、長い間、「断酒」の継続を基本にしていた。しかし2018年9月に「新アルコール・薬物使用障害の診断治療ガイドライン※」が発行され、アルコール依存症の治療に「減酒」という選択肢が正式に加わった。そして2019年1月には飲酒量低減薬が承認、減酒治療が徐々に広まっていった。

一方、少数ではあるが、減酒治療を受けている方のご家族（減酒家族）が、地域断酒会やコロナ禍に発足した依存症オンラインルームにつながるようになり、その困難な状況が見えてきた。そのためASKと断酒会家族会は、減酒家族の声を学会や医療現場に届ける必要があると考え、共同でアンケートを実施することにした。

実施団体の特性から自助グループ周辺の家族の声が多く、ガイドラインでは断酒にすべきとされている「アルコール依存症としては重症で深刻な問題を有する」ケースがほとんどである。その層を対象とした減酒治療が、家族にどのような影響を及ぼすのか。減酒治療開始から5年近くが経った今、家族の生の声を聴いて、減酒治療の現状を見直す手がかりにさせていただきたいと願っている。

*『新アルコール・薬物使用障害の診断治療ガイドライン』樋口進、齋藤利和、湯本洋介編、新興医学出版社、2018.9

*依存症オンラインルーム <https://www.ask.or.jp/adviser/online-room.html>

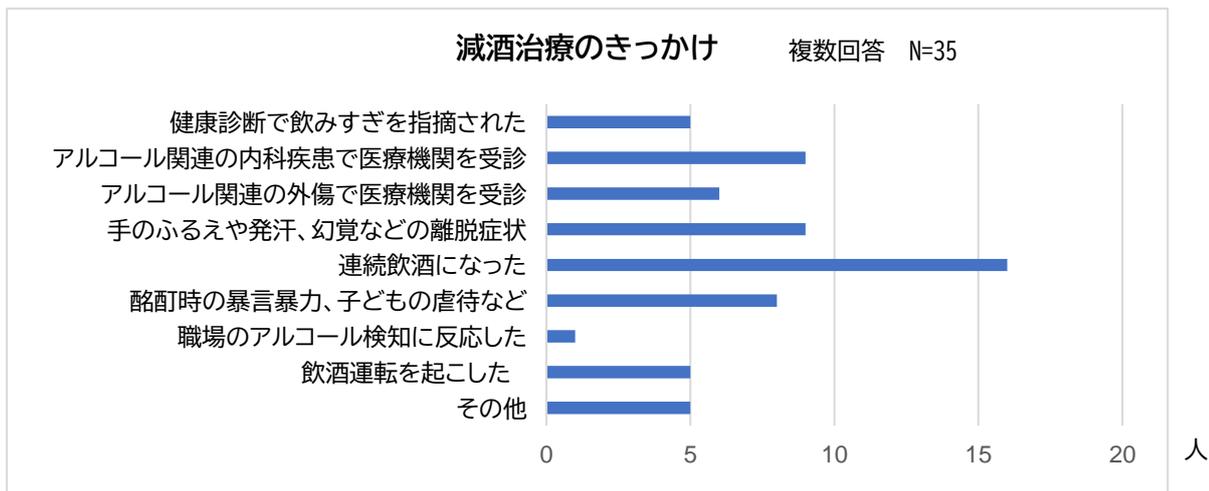
アンケート結果：

【プロフィール】回答者の71%が妻・パートナーで、残りが親・子・夫・元妻。69%が40～50代。当事者と同居69%。当事者は男性が91%。60%が40～50代。居住地は関東21、関西5、東北4、中四国3、中部1、沖縄1。

【減酒治療を受けている医療機関と治療期間】専門医療機関が最も多く69%、一般の心療内科や精神科が31%、内科が9%。期間は74%が3年未満（1年未満が34%、1～3年未満が40%）である。

【減酒治療のきっかけ】連続飲酒が46%と最も多い。次いで、内科受診と離脱症状が26%で並び、酩酊時の暴言暴力や子どもの虐待が23%、外傷による受診17%、健診で指摘と飲酒運転が14%と続く。

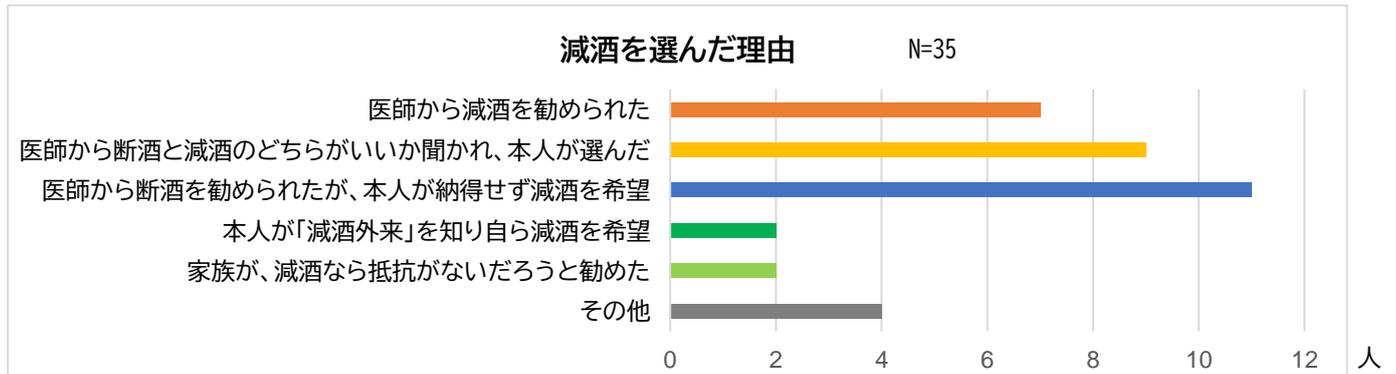
その他は、救急搬送／うつ症状で精神科を受診／家族からの説得／仕事に行かないなど。



なお、連絡先がわかる家族5名にヒアリングしたところ、「連続飲酒」はいわゆる連続飲酒発作だけでなく、迎え酒など日中から飲んでいる状態も含んでいた。「離脱症状」は振戦せん妄のレベルだった。また「飲酒運転を起こした」を選択していないケースでも、聞いていくと日常的に飲酒運転をしていることがわかった。

【受診時の同伴】受診にはほぼ毎回同伴が37%、初診時は同伴が34%、全く同伴したことがない人は11%。

【減酒を選んだ理由】減酒治療を受けることになった経緯で最も多いのは、「医師から断酒を勧められたが、本人が納得せず減酒を希望」で31%。これは「新アルコール・薬物使用障害の診断治療ガイドライン」のアルコール依存症の治療目標に関する推奨事項に沿った対応と思われる。



しかし、それに次ぐのが「医師から断酒と減酒のどちらがいいか聞かれ、本人が選んだ」26%、「医師から減酒を勧められた」20%だった。この層は、軽症、あるいは深刻な問題のない人たちなのだろうか。当事者の年代と性別・減酒のきっかけ・減酒治療機関をクロスさせてみた表が以下である。ちなみに、アルコール依存症の治療目標に関する推奨事項には、「重症のアルコール依存症や、明確な身体的・精神的合併症を有する場合、または、深刻な家族・社会的問題を有する場合には、治療目標は断酒とすべきである」と記されている。

●医師から断酒と減酒のどちらがいいか聞かれ、本人が選んだ

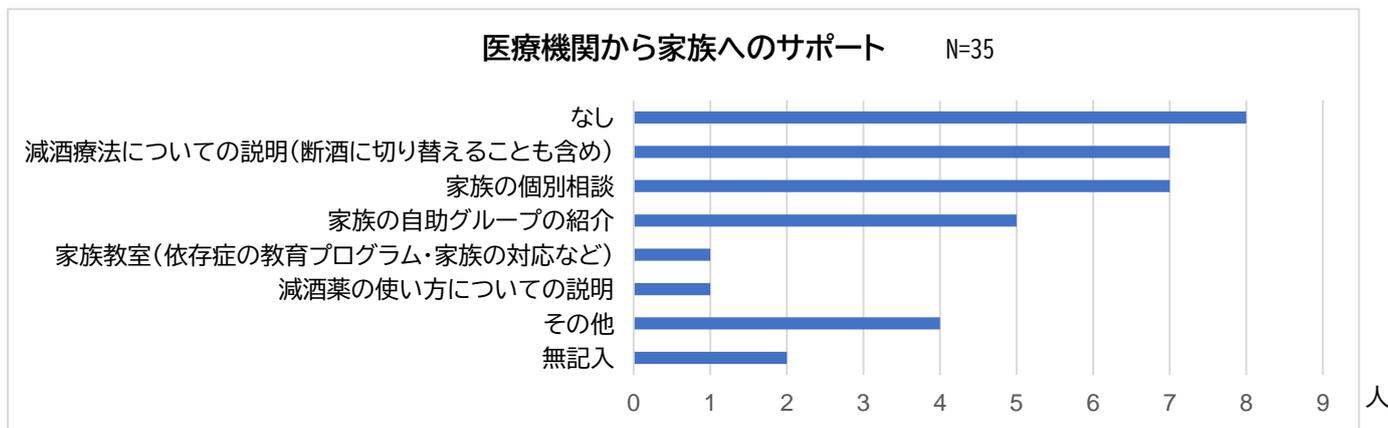
当事者の年代と性別	減酒治療のきっかけ	減酒治療機関
70代以上男性	健康診断で飲みすぎ指摘	一般心療内科/精神科
50代女性	内科疾患	依存症専門医療
50代男性	内科疾患, 外傷	依存症専門医療
60代男性	内科疾患	依存症専門医療→一般精神科
40代男性	離脱症状	依存症専門医療
20代男性	内科疾患, 外傷, 離脱症状, 連続飲酒	依存症専門医療
40代男性	飲酒運転	依存症専門医療
30代女性	外傷, 酩酊時の暴言暴力など, 連続飲酒	依存症専門医療
50代男性	離脱症状, 連続飲酒	一般心療内科/精神科

●医師から減酒を勧められた

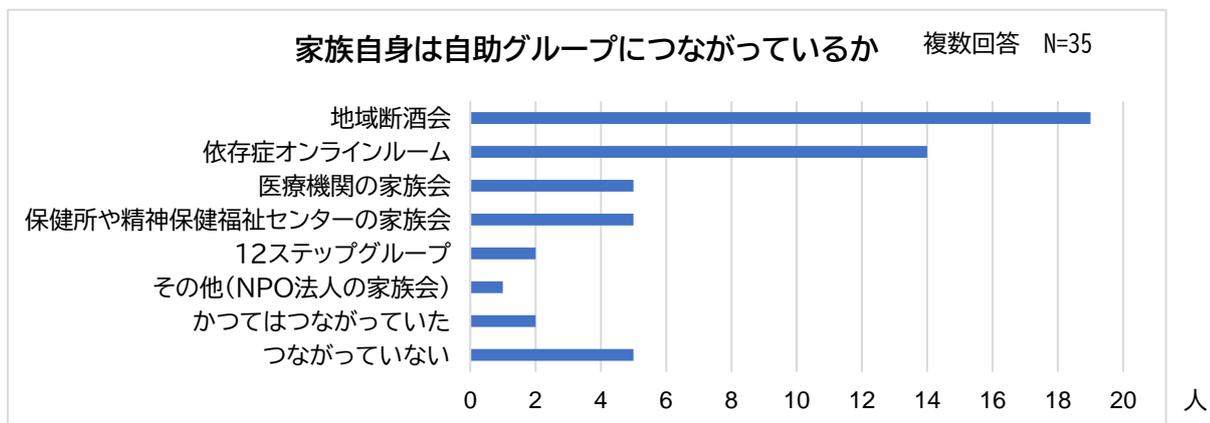
60代男性	内科疾患	依存症専門医療
30代男性	連続飲酒, 飲み過ぎて救急医療機関へ	内科→依存症専門医療
40代男性	内科疾患, 飲酒運転, 酩酊時の暴言暴力など	依存症専門医療
40代男性	家族への暴言	依存症専門医療
30代男性	連続飲酒	依存症専門医療
30代男性	連続飲酒	一般心療内科/精神科
70代以上男性	酩酊状態で動けなくなり救急搬送	一般心療内科/精神科

【減酒薬の処方】セリンクロなどの減酒薬を処方されている(いた)人は66%、されていない人は34%。治療期間が1~3年未満では73%が処方されている。

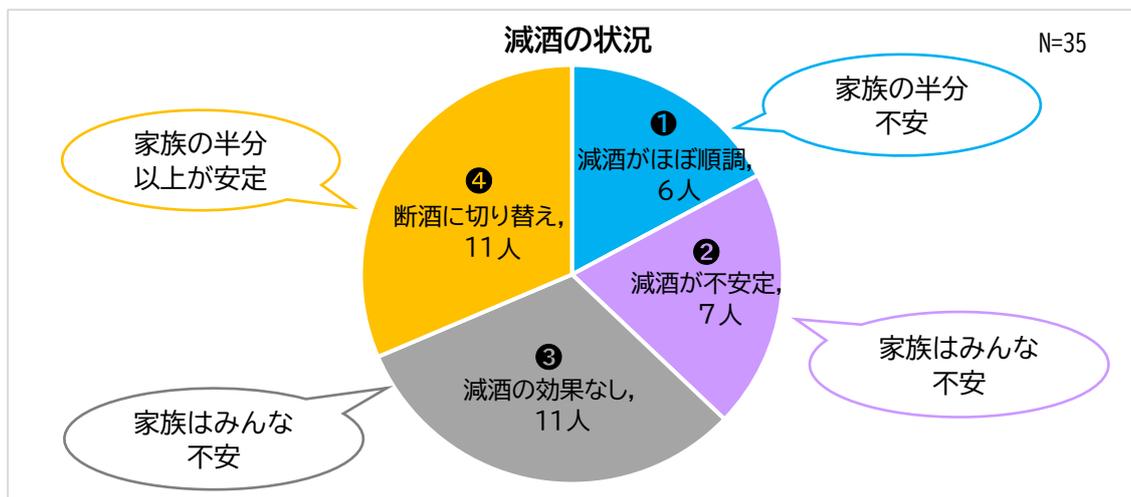
【医療機関から家族へのサポート】減酒治療を行なっている医療機関から家族へのサポートについては、「なし」が最も多く 23%である。次いで「減酒療法についての説明（うまくいかないときは断酒に切り替えることも含め）」と「家族の個別相談」が各 20%。「家族の自助グループの紹介」が 14%。その他では、「診察の際、医師に声をかけられる」「電話して聞いたが家族は何もしないように指導された」「奥さんは子どもを連れて実家に帰るかシェルターに入るかしなさいと勧められた」「減酒療法、減酒薬の説明、相談員による家族の個別相談はあったが、担当医からの暴言でドクター交代があった」。



【家族自身は自助グループにつながっているか】回答者である家族自身は自助グループにつながっているか尋ねたところ、54%が地域断酒会、40%が依存症オンラインルームとの回答。つながった時期は 1~3 年前が 37%、1 年未満が 29%と、減酒治療の時期とほぼ重なっていた。経路は、医療機関の紹介 40%、ネットで調べた 37%。



【減酒の状況】当事者の状況についての質問と、減酒の経過についての質問を兼ね合わせて、以下の 4 つの状況に分類した。割合は、「①減酒がほぼ順調」17%、「②減酒が不安定」20%、「③減酒の効果なし」31%、「④断酒に切り替え」31%。②③は地続きといえる状況である。



「①減酒がほぼ順調」は、減酒が続いており、かつ「酩酊することがなくなり、問題が減少した」の選択肢にチェックした5ケースと、その他を選択し「減酒継続中で仕事にも行けている」と記載した1ケース。ただし、半数にあたる3人が、思いを尋ねた記述欄に「また量が戻って、病状が悪くなるのではないかという不安が常にある」など、「不安」を書き込んでいた。

「②減酒が不安定」は、「しばらくは減酒していたが崩れてきた」を選んだ5ケースと、その他を選択し「時々お金を手に入れると泥酔」などの記述があった2ケース。

「③減酒の効果なし」は、「飲酒状況も、問題もとくに改善していない」あるいは「元の多量飲酒に戻り通院もやめている」を選んだ7ケースと、改善しない状況を具体的に書き込んだ4ケース。

「④断酒に切り替え」は、「医療機関で減酒（節酒）治療を受けていたが、うまくいかず断酒に切り替えた」を選んだ6ケースと、その他に断酒との記載があった5ケース。

減酒の方針についての家族の思い（自由記述）を4つの分類ごとにまとめた。

②③では家族は不安定な状況へのつらさ、先が見えない繰り返しへの憤りを訴えている。③には減酒治療中に飲酒ひき逃げで逮捕・勾留されたケースもある。

注目すべきは、多くの家族が「減酒から断酒へ切り替え」がむずかしいと述べている点だ。この段階こそ最も手間がかかり、本人が気づくためのアプローチや、素早い介入、家族へのサポートが必要なのだと思われる。

断酒への切り替えがうまくいった家族の1人は、「依存症専門の先生が飲酒日記を見ながら親身に夫の気持ちに寄り添ってくれたのがよかった」と述べていた。生の声をお読みいただきたい。

【自由記述】減酒の治療方針について（家族としてよいと思う点、困っている点や不安な点など）

①減酒がほぼ順調（6）

- ・連続飲酒にならず、会社にも行けて良かった。妻
- ・本人が精神的に安定しているので良い状態です。夫
- ・断酒会では断酒しかないと言われているが、まだ本人が手離せないでいる。早く手離してほしい気持ちはあるが本人の問題なので、自分の気持ちとは切り離して考えている。妻
- ・飲酒することで、問題行動を繰り返すのではないかという不安がなかなか消えない。妻（別居）
- ・またいつ薬をやめて、酩酊する日が来るかと思うと不安。妻
- ・特になし。子

②減酒が不安定（7）

- ・減酒ではなく、医師からは「断酒」を勧めてほしいと、正直思う。妻
- ・また量が戻って、病状が悪くなるのではないかという不安が常にある。妻
- ・半年も経っていない。時々お金を手に入れると泥酔する。本人の問題と割り切るしかないと思われた。妻
- ・依存症と診断され、その時は「減酒剤はずっと飲む薬ではない。いずれ断酒に」と説明された。とりあえずは減ったが、不安定で増えたりする。その度に「この治療はどこへ向かってるのか？」と家族は不安になる。不安定な状態を治療が成功してると言われても、家族は治療する前と状況は変わらない。とても困ってます。妻
- ・最初の数回はいい感じで帰れるのだが、数日数回経るごとに以前の酩酊状態まで飲むようになる。妻
- ・ストレスがたまると酒量が増えて暴言を吐く。それを咎めると酒量を減らす、の繰り返し。全体的に減酒が続き、暴言がなければ週末も呑まないの、このままなら通院のみで継続していきたい。ただ、いつ崩れるかの不安はつきまとう。妻
- ・減らそうがまた量が増えるだけなのに、意味があるのか。元妻（別居）

③減酒の効果なし（11）

- ・断酒は絶対に無いというので、治療に繋がっておくためには減酒の治療を扱ってくれてありがたい。しかし状況は改善せず少しずつ悪化している気がする。妻
- ・本人はγ-GTP5000 超えの多量飲酒者で「酒は絶対やめない」と言い張るため、まずは減酒になったが、医師は「減らしてください」と言われるばかりでいつもあつという間に診察は終了し、本人の心は動かなかった。交代した医師と少しずつ信頼関係を作っていた矢先に本人が飲酒事故を起こし、勾留→入院→入院中に判決→強制退院となつ

た。今は本人とも離れ、何も出来ないまま様子をみている。暗闇のなかにいる気持ちを断酒会の皆様に支えていただいている。パートナー（別居）

- ・薬をきちんと服用しない場合は全く意味がない。妻
- ・一度減酒治療に取り組んだが、主治医と合わず減酒をやめてしまった。妻
- ・繰り返しです。以前よりは良くなってる？気がする。それとも良くなってる？って思ってるだけ？ 私達が生きている時は良い... 本人の妹がいるが... 私達が死んだあと娘に負担をかけたくない... そこが1番の心配です。不安です。親
- ・「断酒は禁断症状が心配なので減酒しましょう」が本人にとって都合良く使われました。結局、隠れて追加で飲んだり、時間を守らなかったり、どんどん崩れていきました。しかも「減酒しましょう」と言ったきり、通院も無し。減酒の方が断酒よりも元に戻りやすいのではないのでしょうか？ せめて通院はさせて、適量を指導したり、休肝日を指導したり……家族が言うと、「意地悪で楽しみを奪おうとする」くらいにしか受け取らないので、医療機関から指導してもらいたい。家庭に押し付けたくない。妻（別居）
- ・節酒は断酒へのきっかけ作りなのかもしれませんが、やはりちょっと難しいなと思いました。妻（別居）
- ・減酒（飲酒）して失敗しても断酒に気持ちが変わらない。親（別居）
- ・飲酒運転をしないなら減酒でも良いと思っていましたが、自転車に乗りながらの飲酒はやめる事がないです。自転車は飲酒運転とは思っていないみたいです。妻
- ・パートの面接を受けて採用されたのに、就業初日に酒を飲んでから行ったようで、門前払いをくらって帰ってきた。飲酒量では無く、飲むタイミング(時間帯)と飲んだことを認めない嘘が問題なので、飲ませ続けるのはどうなのかなと思う。夫
- ・減酒薬を出してもらったことはよかったです。アルコール専門の精神科での問診が5分で終わり、本人が病院を受診する意味が見いだせなかったことは残念です。本人の心の問題等も、カウンセリングを勧めてほしかった。妻

④断酒に切り替え（11）

- ・節酒できない事を本人も納得した。記録ノートもつけられなかった。妻
- ・断酒になってからはおちついた日々になりました。妻
- ・夫は再飲酒後に節酒治療になりましたが、依存症専門の先生が飲酒日記を見ながら親身に夫の気持ちに寄り添ってくれたのがよかった。妻
- ・減酒は無理だと本人が気づき、断酒につながるきっかけになったので、今後断酒を継続するうえでも必要な経験だったと思う。妻
- ・困っている時点でもう減酒は無理。入口としては病院に行きやすいから良い部分もあると思う。妻
- ・断酒したくない人や否認している人の取っ掛かり。そこから断酒に繋げるむずかしさ。妻
- ・節酒で良いとの判断は、もっと初期の患者にするべきだし、医療従事者は酒害の問題の重要性を伝える努力をもっとして欲しいと思う。一言で言えば親身ではないドクター及び医療体制があると感じます。そしてあまりにも本人の意思に任せすぎと思う。本人の自覚からしか始まらないというエビデンスがある難しい病気なのはわかるけれど。親（別居）
- ・だんだん酒の量が、増えてしまった。親
- ・丁度いい量で飲酒をやめることができない。酔っ払いのあとしまつが大変。子（別居）
- ・本人の治療のモチベーションがあまりにも低い点が困っている。子（別居）
- ・ダラダラとコントロール不良が続くも、医師が断酒に切り替える提案をせず困った。おそらく、本人の性格を考慮してタイミングを見ていたと思う。節酒治療しているにも関わらず、問題が解決しないという既成事実ができたことで、夫の両親に問題提起しやすかった。妻（別居）

なお、ASK では、当アンケート調査に関連して、以下のシリーズを季刊 Be! に掲載している。

『特別企画 専門医4人に聞いた《減酒治療》どうなっている？ どこに注意？』季刊 Be! 151号, ASK, 2023. 6

『減酒治療 家族のホッペは？ アンケート結果&5人の手記』季刊 Be! 152号, ASK, 2023. 9

季刊 Be! についてはこちらを。 <https://www.a-h-c.jp/items/magazines>

アンケート集計結果

1. 有効回答者の年代

20代	1
30代	4
40代	14（うち男性1）
50代	10（うち男性1）
60代	4
70代以上	2

2. 有効回答者の立場

妻・パートナー	25
その他：元妻	1
夫・パートナー	2
親	4
子	3

3. アルコール依存症本人の年代

20代	1
30代	6（うち女性1）
40代	10
50代	11（うち女性1）
60代	3
70代以上	4（うち女性1）

4. 当事者の居住地

神奈川 10	東京 7	京都 5	茨城 2	秋田 2	岩手 1	福島 1
栃木 1	千葉 1	岐阜 1	広島 1	島根 1	愛媛 1	沖縄 1

5. 同居か別居か

同居	24
別居	11

6. 減酒治療を受けている医療機関（複数回答）

依存症専門医療機関	24
一般の心療内科や精神科	11
内科	3

7. 減酒治療の期間

1年未満	12
1～3年未満	14
3～5年未満	4
5年以上	2
その他：いまは減酒治療していない	1
その他：半年ほど減酒治療を受けた後、医師を替えた	1
無記入	1

8. 減酒治療につながったきっかけ（複数回答）

健康診断で飲みすぎを指摘された	5
アルコール関連の内科疾患で医療機関を受診した	9
転倒・転落、ケンカなどによるアルコール関連の外傷で医療機関を受診した	6
手のふるえや発汗、幻覚などの離脱症状が出た	9
連続飲酒になった ※連続飲酒発作まではいかず、迎え酒をするような状態も含まれている可能性あり	16
酩酊時の暴言暴力、子どもの虐待などが問題になった	8
職場のアルコール検知に反応した	1
飲酒運転を起こした ※日々の飲酒運転ではなく、検挙や事故になったもののみ記載している可能性あり	5
その他：飲み過ぎて救急医療機関を利用した／酩酊し救急搬送された／うつ症状で精神科を受診し減酒治療をすすめられた／家族からの説得／仕事に行かない	5

9. 受診時に同伴しているか

受診にはほぼ毎回同伴	13
初診には同伴	12
診察に同伴したことはない	3
その他：つながるまでは毎回同伴	1
その他：医師に勧められ、最近同伴	1
その他：初診以外に数回同伴	1
その他：以前は同伴していたが離婚を決意して同伴をやめた	1
その他：減酒外来は同伴していない	1
その他：本人は行かず、私だけが通っている	1

10. 減酒を選んだ理由

受診した医療機関で、医師から減酒（節酒）を勧められたため	7
受診した医療機関で、医師から断酒と減酒（節酒）のどちらがいいか聞かれ、本人が選んだため	9
受診した医療機関で、医師から断酒を勧められたが、本人が納得せず、減酒（節酒）を希望したため	11
本人がニュース等で「減酒外来」の存在を知り、自ら減酒（節酒）を希望したため	2
家族がニュース等で「減酒外来」の存在を知り、減酒なら抵抗がないだろうと勧めたため	2
その他：専門病院で減酒外来を教えてもらった／断酒していたが再飲酒して減酒治療へ／本人が強く断酒を嫌がった／お酒が好き	4

11. 減酒薬の処方を受けている（いた）か

はい	23
いいえ	12

12. 減酒中の医療機関から家族へのサポート

減酒（節酒）療法についての説明（うまくいかないときは断酒に切り替えることも含め）	7
家族の個別相談	7
家族の自助グループの紹介	5
家族教室（依存症の教育プログラム・家族の対応など）	1
減酒薬の使い方についての説明	1
その他：減酒療法、減酒薬の説明、相談員による個別相談はあったが、担当医の暴言でドクター交代に	1
その他：診察の際、医師に声をかけられる	1
その他：電話して聞いたが家族は何もしないように指導された	1

その他：奥さんは子供を連れて実家に帰るかシェルターに入るかしなさいと勧められた	1
なし	8
無記入	2

13. 有効回答者自身は自助グループにつながっているか（複数回答）

地域断酒会	19
オンラインルーム	14
12 ステップグループ	2
その他：NPO 法人の家族会	1
保健所や精神保健福祉センターの家族会	5
医療機関の家族会	5
その他：かつてはつながっていた	2
つながっていない	5

14. いつ自助グループにつながったか？

1年未満	10
1～3年前	13
3～5年前	4
その他：6年前	1
その他：7年前	1
その他：15年前	1
つながっていない	5

15. 自助グループにつながった経由

ネットで調べた	13
医療機関の紹介	14
その他の相談機関の紹介	7
知人等の紹介	5
その他：市の広報	1
その他：ASK	1
つながっていない	5