

# みんなの健康ラジオ

『人はなぜアルコール依存症になるのか』

(2026年2月5日放送)

横浜市精神科医会

神奈川県立精神医療センター

小林 桜児

# お酒を飲む人の誰もが 依存症になるわけではありません

男性

75%

女性

55%

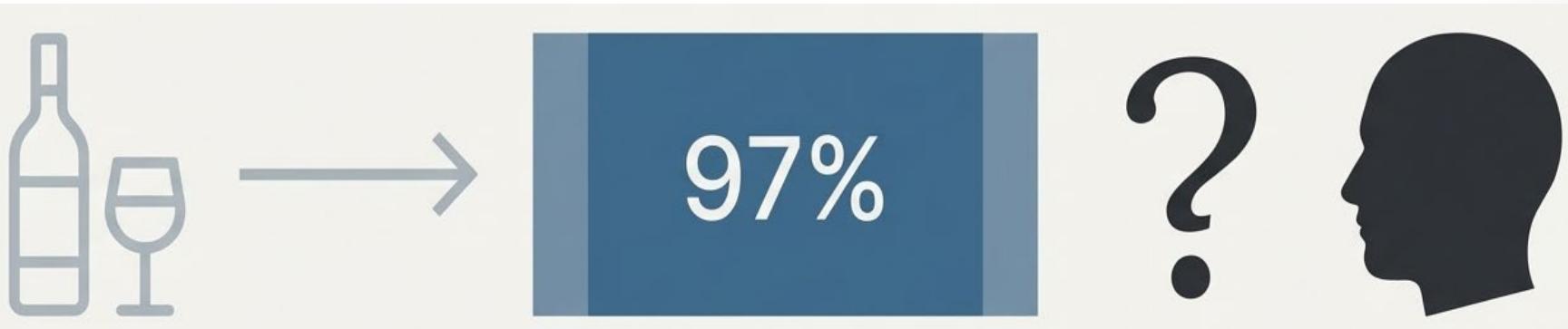
過去1年間に飲酒したことのある人の割合

引用元：<https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document112.pdf>



過去1年間にアルコール依存症が  
疑われる人の割合は全成人人口の3%

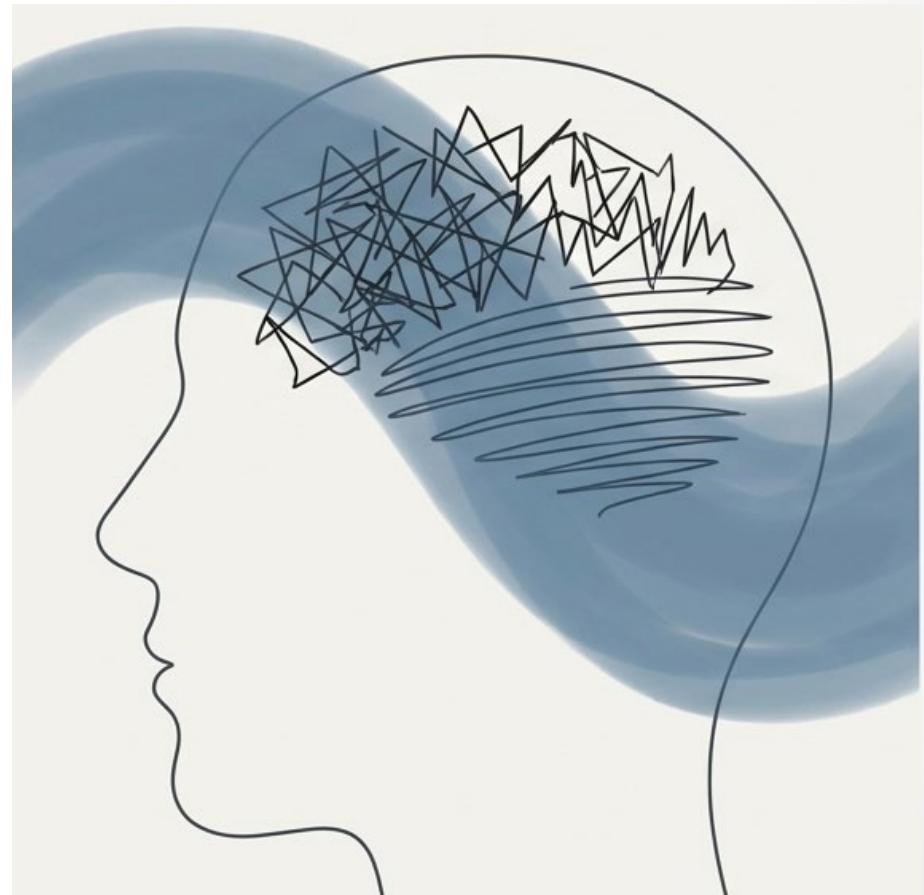
もしう酒そのものが原因なのであれば、依存症者の数はもっと多いはず…



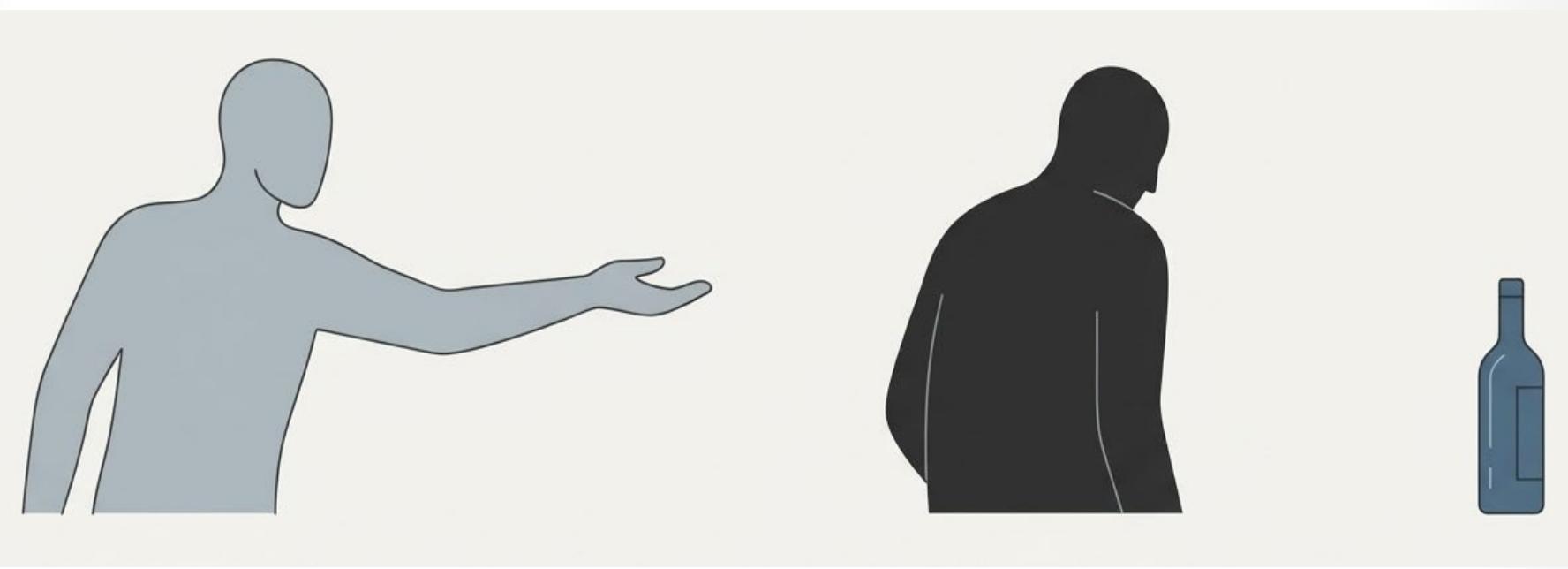
- アルコールは確かに依存性の高い物質です。もしその薬理作用だけが依存症を引き起こす原因なのであれば、飲酒する人の大多数が依存症になっているはずです。
- 実際には飲酒する人の100人中、97人は依存症にならないのであれば、依存症の原因として、もっと別の要因にも目を向けなければなりません。

# 心の安らぎを求める飲酒者たち

- アルコール依存症になりやすい人々にとって、アルコールはとても重要な役割を持っています。
- 彼らはただ飲酒しているではありません。自分自身にお酒を「処方している」のです。
- 彼らにとってお酒は不安や焦り、緊張に満ちた心を麻痺させてくれたり、心をフワッと軽くしてくれたり、眠れない夜を安らかな気持ちに変えて寝かせてくれる「特効薬」なのです。



誰もが辛さを抱えています。  
でも誰もがお酒だけに頼るわけではありません。



- 不安や焦りを抱えたり、不眠に悩んだりすることは、誰にでも起こりうることです。そのような苦しみを抱えていても、お酒を嗜む97%の人々は、アルコールだけに頼ろうなどとは思いません。では依存症になってしまう3%の人々は、何が決定的に違うのでしょうか？
- 違いは、苦痛の存在そのものなのではなく、他者に助けを求めることがどれほど容易にできるか、にあるのです。

# 人を頼れない孤独と苦しみ

以下のようなタイプの人は、依存症のリスクが高いと言えます。

- ◆いつも大丈夫なふりをしてしまう人

「人に弱さを見せてはいけない」

- ◆自分の辛さは大したことがない、と考えがちな人

「他の人たちももっと大変なはず」

「人に甘えてはいけない」

- ◆人を頼っても意味がない、と諦めている人

「どうせ人なんて助けてくれるわけがない」



こんな時、お酒がもし嫌な気持ちや不眠の悩みを解消してくれたなら、ますますお酒だけに頼ることになってしまうのです。