



飲酒はうつ病を悪化させる？ お酒とうつ病の怖い関係

「いつもと違う」と思う状態が続いたら注意！【うつ病と飲酒・前編】

2026/4/6 葉石かおり、吉田 猛

憂鬱なとき、気分が落ち込んでいるとき、お酒を飲んで紛らわせている——という人は少なくないだろう。だが、そんなときにいつも酒に頼るのは危険だ。飲酒とうつ病との関係に詳しい湘南吉田クリニック院長の吉田 猛氏は、大量飲酒を長く続けていると、将来うつ病になる可能性が高くなると警告する。うつ病は誰もがなる可能性のある病気。飲酒との関係を正しく理解しておこう。前編では、うつ病のサイン、飲酒によってうつ状態が悪化する理由などを吉田氏に聞いていく。

「私は絶対にうつ病にはならない」

コロナ禍前、私はそう信じて疑わなかった。元々、楽道家だし、更年期のとき以外は思い悩むこともほぼなかった。だがコロナ禍、家族をはじめ人と会うことを半ば強制的にブロックされ、1年先まで仕事が飛んだのをきっかけに、気分が沈みがちになった。そして、出口の見えない不安をかき消すため、私は昼間から酒を飲むようになってしまった。酒を飲めば不安が和らぎ、家族に会えない寂しさもごまかせる。だが、それはほんの一時で、酔いが覚めれば変わらぬ現実を直視するしかない。それが怖くて、また酒に手を出す。私はどんどん酒に依存していった。



(写真はイメージ：Goffkein/stock.adobe.com)

今思うと、大量飲酒をしてしまうことで自己嫌悪に陥り、**うつ状態**（抑うつ *1）になっていった気がする。当時私は自分を客観視できず、病院にも足を向けず、ただ日が過ぎていった。アルコール依存症の知人は、酒を大量に飲むのが習慣化したことで徐々にうつ状態が悪化してうつ病になった。うつ病と酒は関連性があるのだろうか？ 飲酒とうつ病との関係に詳しい湘南吉田クリニック院長の吉田猛氏に話を伺った。

うつ病になりやすい人はどんな人？

先生、どういった状態をうつ病というのでしょうか？

「**うつ病**は、双極性障害とともに『**気分障害**』に分類される精神疾患です。気分障害には、うつ状態のみ続く『うつ病』と、躁状態とうつ状態を繰り返す『**双極性障害**』があります。うつ病の代表的な症状として、気分が沈む、何に対しても興味が湧かない、意欲が出ない、集中力が続かないなどが挙げられます」（吉田氏）

*1 うつ状態とは、憂鬱（ゆううつ）な気分で、意欲が出ないような「状態」のこと。抑うつとも呼ばれる。うつ病はうつ状態が一定以上続くなどの症状があり、診断基準に基づいて診断される病気のこと。うつ状態だからといって、必ずしもうつ病とは限らない。

では、うつ病になりやすい人にはどのような特徴があるのだろうか。吉田氏は、いわゆる「うつ病の気質として、ある傾向が指摘されている」と言う。

「よくいわれるのは、**生真面目で責任感が強いタイプ**です。どちらかということ自分を責めやすい、自責的な傾向がある人です。会社員であれば、むしろ会社で活躍して

いる人に多い印象があります。自ら仕事を引き受けて頑張るタイプですね。こうした性格は仕事では強みになる一方で、ストレスを抱え込みやすい側面もあるのです」（吉田氏）

「うつ病」と判断されるポイントとは

こうした気質を持つ人が「うつ病」と判断されるポイントは、「生活機能への影響」だと吉田氏はつけ加えた。

「朝起きづらいとか、何となく興味が湧かないといった程度ではなく、生活機能に支障が出てきたら要注意です。例えば主婦の人なら料理が作れなくなったり、会社員ですと休みがちになったりと、**明らかに“いつもと違う”**というところが大きなポイントです。本人はもちろん、周囲の人も“あれ、いつもと違うな？”と気づくレベルになったら、うつ病を疑ったほうがいいですね」（吉田氏）

うつ病の症状やサイン

周囲の人にも分かる うつ病のサイン

- 表情が暗い
- 自分を責めてばかりいる
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える

身体に現れる うつ病のサイン

- 食欲がない
- 性欲がない
- 眠れない、過度に寝てしまう
- 体がだるい、疲れやすい
- 頭痛や肩こり
- 動悸
- 胃の不快感、便秘や下痢
- めまい
- 口が渇く

（国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」を基に作成）

吉田氏は、「普段から規則正しい生活をしている人は、うつ病の症状に気づきやすい」と話す。他には倦怠感や不眠などの症状も挙がる。

では、「いつもと違うな」という状態が、どのくらい続いたら、医療機関を受診したほうがいいのか？

「例えばですが、強い倦怠感があるなら残業を減らしたり、規則正しい生活にしてみたりなど改善を試みていただきます。それでもやっぱり“いつもと違う”と思う状態が

月単位で続き、仕事や生活に支障が出てきたら受診をお勧めします。ただし期間はあくまでも目安です」（吉田氏）

では、その「いつもと違う」状態の背景には、どのような要因があるのだろうか？

「うつ病になるには、何らかの原因やきっかけがあることが多いです。会社での人間関係や、長期にわたる過労や睡眠不足、また人によっては家庭の問題があるかもしれません。そして、**私はその際に必ず飲酒について聞くようにしています**」（吉田氏）

うつ病の原因を探る際、飲酒習慣を必ず聞くということは、やはりうつ病と深い関係がありそうだ。やはりコロナ禍の私のように、うつ状態になると酒に救いを求めてしまうのかもしれない。

「お酒に強い方の中には、そういう方もいらっしゃいます。お酒を飲んだときの高揚感で、不安をかき消したり、モチベーションを上げたりするのでしょうか。コロナ禍の際、何年も飲んでいなかったのに、飲み始めてしまったという患者さんもいました。アルコール耐性の強い方は、飲み始めると体が慣れてくるので、飲めるようになってしまうんですね。そして飲酒量が徐々に増え、うつ状態だからお酒を飲んでいるのか、お酒を飲むからうつ状態になっているのか分からなくなってしまうんです」（吉田氏）

これはまさに私自身が体感したこと。うつ病と酒の関係は思ったより深いようだ。

「最初うつ病があって飲酒量が増えるケースと、アルコール依存症などお酒の問題が先にあって、その後うつ病が生じるケースがあります。前者を一次性のうつ病、後者を二次性のうつ病と呼ぶこともあります。ただし、こうした分類はあくまで整理のため。実際の臨床では、そんなにきれいに分かれるものではありません。**うつ病と飲酒の問題は、複雑に絡み合っていることが多く、臨床の現場では“うつ病とお酒の問題はセット”**という印象を受けます」（吉田氏）

つまり、うつ病とアルコールの問題は、どちらか一方が原因というより、互いに影響し、悪化させ合う関係にあるということだ。

飲酒によってうつ状態が悪化する3つの要因

また、大量飲酒が続く人は、将来うつ病になる可能性も高くなるという。

「**お酒をまったく飲んでいない人と比べると、普段から大量に飲酒をしている人はうつ病になるリスクは高くなります**。また、たとえ現在飲んでいなくてもアルコール依存症の既往がある人は、アルコール依存症の既往がない人と比較すると、うつ病のリスクは高いです。飲酒していなかったアルコール依存症の人がアルコールを飲み始めれば、うつ病になる可能性はさらに高くなると考えられます」（吉田氏）

では、なぜ飲酒によって悪化してしまうのだろうか。吉田氏は、「大きく分けて3つの原因がある」と指摘する。まず1つは、**睡眠への影響**だ。

「お酒を飲むと寝つきはよくなりますが、中途覚醒が起きやすくなります。結果として睡眠の質が下がり、不眠へとつながっていきます。また、アルコールが体内から抜ける過程で起こる離脱症状も、睡眠を妨げる要因になります。吐き気や動悸、発汗などが出てきて、眠れなくなるのです」（吉田氏）

私自身も経験しているが、酒を飲むと必ずといっていいほど中途覚醒が起こる。慢性的な寝不足で体調もメンタルも悪くなり、さらには仕事のパフォーマンスが驚くほど落ちる。吉田氏によると、「そうした状態が続くと、うつ病につながりやすい」という。

大量のアルコールが脳に悪影響を与える

2つ目は、アルコールそのものが脳に与える影響だ。吉田氏は、「**アルコール自体がうつ状態を引き起こす可能性がある**」と指摘する。

「メカニズムは完全には解明されていませんが、大量のアルコール摂取によって、うつ状態になることが報告されています。過去の研究で、健康な人に対して大量のアルコールを投与した結果、強い抑うつ状態や希死念慮に近い状態が現れたケースもあります」（吉田氏）

希死念慮……、これは酒好きとして、聞き捨てならない。安全性の観点から研究は中断されたというが、それほどまでにアルコールが精神状態に影響を及ぼす可能性があるとは驚きである。そして、さらには脳の機能への影響も指摘されている。

「うつ病では記憶を司る脳の海馬の神経新生が障害され機能が低下することが知られていますが、アルコールでも同様の変化が見られます。抗うつ薬はこの神経新生の障害を改善する可能性があります。大量のアルコールはその仕組みに影響を及ぼしていると思われます」（吉田氏）

海馬は記憶や感情に関わる重要な部位。「萎縮や神経新生の障害が起こると、記憶障害や気分の不安定さにつながる」と吉田氏は話す。さらに問題なのは、服薬への影響だ。

「本来、抗うつ薬などの治療薬とアルコールの併用は避けるべきです。しかし、飲酒をきっかけに自己判断で服薬を中断してしまうケースが少なくありません。その結果、治療効果が十分に得られず、回復が遅れてしまうのです。それによって、症状が長引き、治療意欲も低下し、悪循環に陥りやすくなります」（吉田氏）

こうした影響は治療中に限らない。「症状が安定している段階でも、大量飲酒は再発の引き金になる可能性がある」という。

そして、3つ目は社会的な影響だ。**飲酒によってアルコール関連問題が生じ、仕事や家庭生活に支障が出ると孤立が進みやすく、それがうつ病に影響する**という。

「飲酒によってうつ病となり、休職が長引くと収入が減り、失職することもある。そうすると経済的な打撃だけでなく、家族関係が悪化したり、社会からも孤立したりすることがあります」（吉田氏）

さらに注意すべきなのは、希死念慮がある場合だ。

「アルコールは一時的に気分を高揚させる一方で、その後に症状を悪化させることがあります。加えて、行動の抑制を弱めるため、衝動的な行動につながる危険性も指摘されています。こうした理由から、希死念慮があるときの飲酒は慎重に考え、控える必要があります」（吉田氏）

さまざまな話を聞いていくと、うつ病は酒好きであっても、なくても、誰もが起こりうる身近な問題だということが分かる。むしろ、元気で、仕事に真摯に向き合っている人になることもある。そう、うつ病は決して特別な病気ではないのだ。

では我々酒好きは、うつ病にならないよう、酒とどうやって向き合っていけばいいのか？ 後編ではうつ病を防ぐ具体的な対策について、引き続き吉田氏に話を伺っていく。

吉田猛（よしだ たけし）氏

湘南吉田クリニック 院長



1994年、防衛医科大学校医学部卒業。防衛医科大学校医学研究科卒業後、防衛医科大学校精神科・自衛隊病院精神科勤務。ハーバード大学医学部精神科研究員を経て、自衛隊福岡病院精神科部長に就任。その後、藤沢市民病院にて精神神経科医長、精神科部長を務める。2013年4月に湘南吉田クリニックを開業。うつ病、不安障害、パニック障害、身体表現性障害、不眠症、適応障害、認知症、がんなどの身体疾患や妊娠に伴う精神疾患などの診療を行っている。

葉石かおり（はいし かおり）

エッセイスト・酒ジャーナリスト

1966年東京都生まれ。日本大学文理学部独文学科卒業。ラジオレポーター、女性週刊誌の記者を経て現職に至る。「酒と心身の健康」「酒と料理のペアリング」を核に、各メディアにコメント、コラムを寄せる。飲酒コントロール術、酒席でのコミュニケーション術、アルコールに関するコンプライアンスをテーマに各企



飲酒はうつ病を悪化させる？ お酒とうつ病の怖い関係：左党の一分：日経Gooday（グッデイ）
業・地域での社内研修、セミナーを担当。2024年、2つ目の大学
となる京都橘大学健康科学部心理学科を卒業（通信）し、認定心
理士の資格を取得。2025年より国税審議会委員に就任。

Copyright © 2026 Nikkei Inc. All rights reserved.