

Good Judgment and Good Advice

ひあかもか通信

事務局：東大阪市健康づくり課
精神保健福祉担当

わたしの酒害体験

私達夫婦は、健康で生活していた頃、定年後に夫婦で共有出来る楽しみを話し合ってきた。それは、思い出を一緒に話し合える旅行の約束だった。

定年後、年に数回の旅行を8年間続けました。お酒も妻の差し出す一杯を二人で楽しんでいた。それが、妻の体調不良で一変する事になった。私が、酒につまづくのに長い時間は必要なかった。それは、妻の病気が引き金でもあった。いつも妻は、前向きでプラス志向の性格であった。その妻が、病気で入院して、検査結果が思いも寄らない大病でした。白血病で余命4ヶ月と告げられても妻は、「絶対に負けない。打ち勝ってみせる」と言い切る人でもあった。それに比べて物事をプラスに取らない私の逃げ道は、お酒しかなかった。

一人暮らしの生活が続く中で毎日の食事の支度もままならず、日増しにお酒の量も増えていった。時々病院には行っても、病状を聞くことだけで精神的な支えも出来ずに逃げていた。子供達は、妻の看病に、世話に一生懸命だった。

妻が入院して4ヶ月ぐらい過ぎたある夜に、突然子供達が揃って家にやってきたのである。そのとき、私は酔いつぶれ状態で身動きの出来ない姿を見せてしまった。後で聞いた話では、娘が保健センターに行って相談をしていたそうです。その当日、医師の相談日でもあって、先生に実情を説明

し相談をしたそうです。先生は、「早ければ早い方が良いが、本人が病気の認識と治療を受ける意志を得たらいつでも連れてきなさい」といわれたそうです。

私は、子供達の話聞き入れ、説得に心を變えて治療とお酒を断つ決心をするまで1ヶ月位を要した。治療とお酒を断つ決心を最初に妻に伝えた。それから後日、子供達にも話をした。子供達は、妻から伝え聞いていたのか喜んでくれた。子供達の協力で治療を始めることになった。自分では、最初の半年が勝負だと自分に言い聞かせていた。治療を始め、クリニックの先生から断酒会という自助グループへの参加を勧められて断酒活動に参加し今年で4年になる。妻も余命4ヶ月の宣告にも負けず、2年8ヶ月も長生きしてくれた。

今は、一日断酒を守り続ける事が妻への約束でもあり、私を救ってくれた子供達と、健康を取り戻してくれた医療関係者と断酒会に感謝している。アルコール依存症は、自分だけではない家族を含め友人知人にどれだけ迷惑をかけてしまうか一日も早く気づいてほしい。「今日一日だけ断酒」その繰り返し健康への早道であり、酒害から逃れる近道でもある。私はそう信じる。

東大阪断酒会 会員

断酒会 ってなあに？

断酒会は、お互いの経験や知識、希望を分け合い、お酒のない幸せな生活を築くために励ましあう会です。どんな宗教、政党、組織、団体にも属しません。みんなで助け合ってお酒をやめ続けるための会です。お酒で困っているあなたが、今すぐ参加されることを、会員たちは心から歓迎します。





ドクトル音水のアルコール講座⑬

— 高齢者のアルコール問題で困っていませんか —

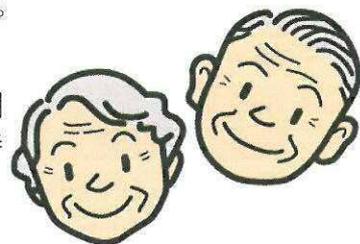
最近、高齢者のアルコール依存症が増えてきています。定年退職後にすることがないので朝から酒を飲んだり、配偶者の介護疲れから酒に頼ったり、配偶者や友人との死別から酒に逃げたりします。高齢者は多くの喪失体験から、また体力低下や病気のために社会生活が狭く交流がなくなり、孤独の中でかろうじて酒に頼って生きている人もいます。酒は、食事代わりであり、時間つぶしであり、自分を慰めてくれる友人（悪友）でもあるのです。

しかし、落とし穴があります。65歳以上の高齢になるとアルコールの解毒が低下し、日本酒1合でも多すぎるのです。また、飲酒を止めてくれる人や制約が少なくなります。そして、気がついた時には「酒のブレーキがなくなる」アルコール依存症になっていたり、アルコールによる記憶力障害（認知症）になっていたり、健康を害していたりすることが多くあります。高齢者に関わるヘルパーさんたちの調査でも、約54%の人が朝から酒を飲む高齢者と出会っています。お年寄りはいいます。「もう先の短い

命だから飲ましてくれ。酒を買ってきてくれ。」そして絡まれる人も1割います。さて、どうすればいいのでしょうか。

実は、高齢者のアルコール依存症者は断酒する人が大変多いのです。予後が大変いいのです。その理由として、治療に専念しやすい、経済的に安定していることのほかに、今まで生きていた素晴らしい人生経験が飲酒中心の生活から新しい自立への転機を作ってくれるのです。断酒会のなかで生き生きと活動する人は、若々しく認知症も出ることが少ないです。仲間との笑いの中から生きる力を見出すのでしょうか。

そのためにはどうすればいいのでしょうか。思い切って家族だけでもいいですから保健センターに相談に来てください。保健センターを中心に医療機関や断酒会のような自助グループがネットワークを作っています。大勢の仲間が待っています。お待ちしております。



東大阪市アルコール関連問題会議のあゆみ

「“ひあかもか”ってなんや？」という感じでしょう。実はこれ『東大阪市アルコール関連問題会議』の略称なんです。それに“あ”が小さいことにお気づきになりましたか？

そうなんです、東大阪市アルコール関連問題会議は、東大阪のアルコール関連問題について、関係機関がネットワークを深め、酒害予防と再発の防止を推進することを目的とした団体です。“あ”が小さいのは、アルコール問題を少しでも小さくしていこうという意気込みからなんです。

この会議は、昭和60年の秋、断酒会の呼びかけで、保健所、福祉事務所、専門医療機関が中核メンバーとなりはじまりました。会議をもつ中で、アルコール問題の大変さを体験してきた断酒会員より、アルコール依存症という病気を、市民や医療機関の方々に正しく知ってもらいたいという意見があり、『ひあかもか通信』を発行していくことになりました。この通信が、東大阪のアルコール関連問題を考えていく上で、皆様方の一助となればと願ってやみません。

こんなときにはここに相談

専門医療機関に受診したいとき

断酒会・家族の集い(東大阪断酒会)に参加したいとき

東大阪市東保健センター TEL072-982-2603

東大阪市中保健センター TEL072-965-6411

東大阪市西保健センター TEL06-6788-0085

アメシスト(お酒をやめたい女性のつどい)

▼ に参加したいとき

大阪府断酒会事務所 TEL072-949-1229

A.A.に参加したいとき

▼

A.A.関西セントラルオフィス

TEL06-6536-0828

