

**Good Judgment and Good Advice**

# ひあかもか通信

## わたしの酒害体験

私は四十歳になる頃、お酒を飲まないと字を書く事も歩く事も出来ず朝からお酒を飲んで会社に行く様になりました。それからは寝ている時以外は、飲みっ放しの生活で一般病院の入退院を繰り返した末、アルコール専門クリニック、断酒会にお世話になりました。毎日通院をしましたが再飲酒、なかなか止める事が出来ずデイケアに通う事になりました。調理、木工等する中、体調は良くなり気持ちも前向きになりました。

八ヶ月間お世話になり早く仕事をしたかったのですが、先生やスタッフの薦めで体を慣らすため作業所に行く事になりました。午前九時に出勤し午後五時まで作業をするつもりでしたが、一ヶ月もするとしんどくなり自由に出勤する様になりました。作業所とは別にグループホームの夕食を作る仕事もさせて頂く内に、少しづつ体が慣れていきました。

「『ひあかもか』ってなんや?」という感じでしょ。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めました。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。

事務局：東大阪市健康づくり課 精神保健福祉担当

お酒が止まって約一年が過ぎ、非常勤で老人ホームのデイサービスセンターに就職できましたが、今度は正社員として働きたくなり六ヶ月間お世話になりましたが退職しました。その後、普通自動車二種免許を取得し介護タクシーの運転手、ホームヘルパーとして正社員で訪問介護の事業所に就職出来ました。約五年間勤める中、介護福祉士・介護支援専門員の資格を取得し、現在は介護支援専門員として働いています。

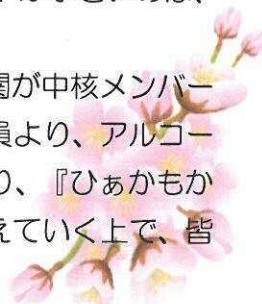
クリニック、断酒会にお世話になり約八年、多くの方々に支えられ現在の生活があります。心から感謝しています。ありがとうございます。

東大阪断酒会 会員

## 断酒会 断ってなあに？

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。

## 東大阪市アルコール関連問題会議のあゆみ





# ドクトル音水のアルコール講座⑯

## —アルコール依存症の回復とは—

皆さん、「わたしの酒害体験」を読んでどう思いましたか。「こんなこと簡単じゃない」（いやいや大変です）「頑張ったね」「ここまで頑張らなくても」などいろいろな感想があるでしょう。

アルコール依存症の人たちは、飲酒のコントロール障害があるため、1杯の酒も飲めません。1杯飲むと再び飲み続けの状態になります。それがアルコール依存症の怖いところです。では、病気を認め、節酒できないことを受け入れ、断酒すれば「普通の人」なのでしょうか？ 酒を飲まない回復過程でも、アルコール依存症者はさまざまな困難に出会います。

まず、アルコール依存症の後遺症です。断酒して安定するまで3年から5年かかるといわれています。その間、慢性のアルコール離脱症状が出現したり、脳の血流低下のために思考が低下し普通に働くことができなくなります。このことは最近の脳の画像診断で証明されてきています。

そして、社会の誤解や偏見のために「アルコール依存症」と告げるとなかなか雇ってはくれません。うまく就職しても、歓迎会で酒を強要されたりして再飲酒につながることがよくあります。またアルコール依存症者は仕事中毒を持っているために、働きすぎて体調を壊してしまうこともあります。

飲酒し続けて内科病院へ入退院を繰り返していた人が、専門医療につながり、断酒会と出会い、回復の道を歩き出していくには、本人の頑張りだけでなく多くの支援がいります。アルコール依存症の回復の中で大切なことはリハビリテーションです。社会に復帰、社会参加するためには、医療だけでなく福祉的支援が必要です。

## —アルコール依存症者が 社会参加するために—

アルコール依存症者は、ほとんどの人が「また働きたい」と願っています。体験談を書いた人は、医療機関のデイケアのなかで生活リズムを作り、就労への準備をして、障害者の作業所で簡単な作業から体力を作りました。そして、それがしんどいときは、短時間のグループホームの仕事につき、徐々にステップアップしていくことで、「アルコール依存症」という病名を告げて、正社員として立派に働くことができるようになったのです。

仕事という役割や責任を持つことが本人の自信を強め、自尊心を取り戻し、断酒継続のおおきな力になるのです。仕事を持つことは「もう飲酒してはいけない。責任がある」という歯止めになります。もちろん

そのためには、断酒会の仲間の励ましや、専門家の支援が必要です。アルコール依存症の回復には、多くの人のネットワークによる「つなぐ」支援がいります。その人を取り巻く支援者が、有機的に連携を取りながら、そのときにその人に必要な制度や施設につないでいくことが大切です。

アルコール依存症のために生きづらさを持った人が医療機関のデイケアで、また福祉施設などその人の生活地域のネットワークの中で生活支援や就労支援を受け、仲間と出会い、役割と希望を持ち、胸をはって「当たり前」の生活ができるようになることを願っています。

東大阪にもアルコール依存症者のための専門的な通所支援施設があれば、もっと多くの人が社会参加できることでしょう。

## 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

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

アメシスト

(お酒をやめたい女性のつどい) ▶ 大阪府断酒会事務所  
に参加したいとき

TEL072-949-1229

