

特集:

- ・ わたしの体験談
- ・ ドクトル音水の
アルコール講座

ニュース:

- ・ 相談窓口紹介
- ・ 「ひあかもか」のなぞ

断酒例会とは

酒害体験を聴く、そして話す
『一日断酒』『例会出席』
この繰り返し

断酒会活動の基本は例会である。この例会は、大小の差はあるが、20名くらいで約2時間、酒害体験を話し、それを聴く。家族も参加する。家族も酒害体験を話す。家族は依存症本人ではないが、酒害の影響をまともに受けている。体験談を話すことにより、家族も自己洞察が強まり、回復へと結びついていく。

全日本断酒連盟ホームページより
<http://www.dansyu-renmei.or.jp/>

わたしの体験談

－ 酒と薬に苦しんだ日々 －

私は20代のときに自律神経失調症で精神科へ通院し、そこで安定剤と睡眠薬、抗うつ剤を服用するようになりました。そのうち薬を飲まなくても酒で眠れるようになり酒に変わっていききました。38歳でアルコール依存症と診断を受けました。断酒を始めて酒に変わるものが必要になり薬をまた飲み始めました。40代になって眠るために市販の薬を飲むようになりました。最初は眠るために飲んでいましたが酔いを求めたり忘れたいことがあるとお酒と同じ感覚で服用するようになりました。

ある時は、毎日薬局へ妹や近所の人々が欲しいからと理由をつけて買いに行きました。朝昼晩が全くわからなくなり、何日飲んだかわからない状態になりました。そして入院をきっかけに7年ほど酒も薬も切っていましたが、頸椎の病気で痛みがひどくなり、痛み止めを飲むようになりました。ブロック注

射を打つようになり、注射が怖くて薬を再び飲みだすようになりました。半年くらい薬を飲むことが続き、お酒を飲んでしまいました。再飲酒するときにはいつも薬を飲んでいました。薬は1回に2錠服用することを繰り返してその内に寝てしまう、そんな使い方をしていました。

父が亡くなったのをきっかけにひどく落ち込み、死にたい気持ちや無気力感が出てきてうつ状態になりました。知らないうちに薬を買って服用していました。次第に買いにいける状態じゃなくなり、カゼ薬を飲んでいました。何日飲んだかも覚えていません。最後に

は薬を切るために精神科へ入院をすることになりました。

入院前には、「早く来ないと診ない」「はよこい」という幻聴が聞こえてきて夜中に病院へ行っていました。入院の手続きでは、ミミズみたいな字しか書けず、入院中も体力がなく他の人と一緒に歩くこともできませんでした。薬が切れてきて喉が渇いてもお金もなく、ジュースさえ買えませんでした。頼る家族もおらず、大変な日々でした。だから薬をやめられたと思います。今も薬の体験を忘れないために断酒会で語るようにしています。

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。

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

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
<http://www.aa-kco.com/>

断酒会や家族の集いに参加したいとき
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
<http://oosakafudann.sunnyday.jp/>



ドクトル音水のアルコール講座⑮

ドラッグストアの薬なら安全？



違法な薬物を使うこと、違法なものでもなくとも、目的と違う使い方をしたり、決められた量や回数を守らずに使うことを、『乱用』といいます。乱用を続けることで、『依存』になっていきます。

薬物依存症とは・・・
依存性のある薬物を使うことで、薬物を使うことが生活の中心になってしまう慢性的な病気です。回復を支援する機関があり、薬物を使わない生活を続けることで、回復していくことができます。

「大阪府こころの健康総合センター
リーフレットより」

「頭が痛い、がんがんする、鎮痛剤を薬局で買おう」よくあることですね。しかし、1錠服用しても頭痛が取れない場合はどうしましょう？もう1錠服用する？だめだめ、飲みすぎると良くないですよ。薬には正しい使い方（用法・用量）が決まっています。そして使用上の注意があります。たとえばある鎮痛・鎮静剤なら、通常大人1回1錠、1日1～3回食後服用、そして服用に際しては、『添付文書をよく読んで下さい。服用後、乗物又は機械類の運転操作をしないで下さい』など書かれています。この通り服用すると危険は少ないのですが、このお薬がよく効くのもう1錠、1日に5錠、6錠と用量・用法を守らないと、過量服用（オーバードーズ、OD）という間違った使い方になります。過量服用は違法行為ではありませんが、“ルールから逸脱した目的で薬物を使う事”はすでに薬物乱用なのです。

え、薬店の薬でも飲みすぎは危険なの？そう

です。鎮静剤、鎮痛剤、風邪薬、せきどめシロップなどの過量服用による危険性は、まず“急性中毒”が起こることにあります。肝臓に負担をかけたり、胃に潰瘍を作ったり、意識がもうろうとして体が思うように動かなくなったり、気分がうっとうしくなったり、時には死に至る場合もあります。

もう一つの危険性は、薬への依存を引き起こすことです。麻薬（覚せい剤）やアルコールと同じように薬物への依存を引き起こします。先ほどのお薬はネットでも買えます。あるネット薬店を調べてみたところ、注意書きが書いていました。

注意：このお薬は1回3個（1個12錠）、1ヶ月6個までと限定させていただきます。（次のご注文は2週間の日数をあけさせていただきます。）

*他の精神神経系のお薬と一緒に購入できませんのでご了承くださいませ。

どうしてでしょう？ネットを含む薬店で売られてい

る薬でも、『はまってしまおう』『やめたいがやめられなくなる』人が大勢いるので、このような注意書きが要るのでしょうか。でも、薬店はあちこちにあります。大量の薬を手に入れるためには、たくさんの薬店を回って買い集めることになるのです。これは薬物依存症の精神依存から来る“薬物探索行動”です。そして薬が切れてくると、幻覚などの離脱症状が出現します。こわいですね。

もっとこわいのは、他の精神神経系のお薬と一緒に服用することです。そう、アルコールと一緒に服用することです。アルコールとの併用で、より副作用が強くなったり、脳に障がいをおこしたりしますので注意が必要です。

こわい話をしましたが、薬は正しい使い方をすれば病気を治し、症状を改善するものですので、お医者さんや薬剤師さんの説明を良く聞いて、不安があれば遠慮なく相談しましょう。皆様のお薬手帳も有効に使いましょう。

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。

東大阪市保健所 健康づくり課

〒578-0941
東大阪市岩田町 4-3-22-300

TEL
072-960-3802
FAX
072-960-3809

Web サイト URL:
www.city.higashiosaka.lg.jp/