

アルコール(酒)に苦しめられてボロボロに

特集:

- ・わたしの体験談
- ・ドクトル音水の
アルコール講座
- ・抗酒剤とは

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、酒害の影響をとともに受けている。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.oosakafudann.sunnyday.jp/>

わたしの体験談

- 断酒会が、わたしを救った! -

私がアルコール依存症といわれたのは、アルコール専門クリニックです。30歳の時でした。当時の飲み方は、毎日職場から飲み屋に行くという生活を送っていました。今振り返ると、家で飲むと母がうるさかったせいもあり、外で飲むようになっていたのです。飲み方が異常になったのは26歳ぐらいで、酒を飲み、眠くなって寝、よく寝小便をするようになりました。見かねた母がいろいろ聞いてまわり、クリニックの家族教室に通い始めました。

一方、私はアルコール依存症である事を否認し、飲み続けていました。ある時、しんどくなってきて、母に連れられて行ったのがそのクリニックでした。

酒にとらわれていた私は、何としても飲みたい執念にかられていますが、主治医に勧められて、専門病院に3ヶ月間入院しました。

入院生活のなかで、アル

コール依存症という病気について教えてもらいましたが、そこでも『自分はそうでない』と心の奥底では思っていました。断酒会は、その時初めて出席しました。

退院後、飲むためには家族が邪魔な存在になり、ひとりで暮らすことにしました。ひとり暮らしが始まると、それまで家族に飲ませてきた抗酒剤が切れた頃合いを見計らって、再飲酒しました。

最初の酒は一杯で終り、寝ることができたので『これが続けられたら、酒をやめなくてもいいのではないか』と思いました。しかしその後だんだん酒

の量が増え、元の木阿弥、いやそれ以上になりました。ひとり暮らしで飲む酒は、やはり終わりがなく、クリニックに通うのも睡眠薬がほしいため。主治医に怒られ終わったら、くすりが手に入る所以通うのはやめませんでした。

つまり、酒をやめるために通っていたのではなかったのです。断酒会にもいかず、睡眠薬を服用し酒を飲み続けました。そんな生活が1年4ヶ月、体はボロボロになり専門病院に2回目の入院をしました。

その入院以降、断酒会に出席し、近くの専門クリニックに通い、断酒生活の今に至ります。

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.(お酒をやめたい方の集い)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/>



抗酒剤ってなに?

「わたしの体験談」にでてきた抗酒剤とはなんでしょうか?

抗酒剤とは、アルコール依存症でお酒をやめる必要がある人に対して、断酒を目的として処方される薬です。アルコール分解酵素の働きを阻害する作用があり、服用すると少量の飲酒でも、どうき・吐き気・頭痛等、ちょうど酒に弱い人が無理に飲酒したときのように、ものすごく気分が悪くなり、数時間苦しめます。

また、最近では、脳神経に作用して飲酒欲求を抑える薬も登場しています。

ドクトル音水のアルコール講座⑯

ついに、断酒会を支援する法律ができました



断酒会員の体験談を読んでどう思いましたか。断酒することは大変困難なことです。日本には酒の自動販売機があり、コンビニでいつでも酒が手に入るアルコール依存症の発生を促進する社会です。アルコール依存症は、習慣的に飲酒しているうちに、いつしか進行していく本人の意思でやめることができなくなり、体の病気や社会的な問題を併発しながら最後には死に至る病気です。異常な飲み方になった段階でも、苦しんでいる本人・家族が気軽に相談できる体制はできていません。受診するまでの期間は本人・家族にとって地獄のような生活だったと思います。しかし、アルコール依存症は回復する「病気」です。本人からは助けを求めないことが多いため、周囲からの適切な介入が重要になります。

皆様、「アルコール健康障害対策基本法」を知っていますか。2013年12月

7日に成立した法律です。この法律は、飲酒が引き起こす健康障害への対策や、依存症患者・家族の支援充実を目的としています。禁煙対策と同じく「アルコールの有害使用を低減するための施策」をとることが国の責任であるというWHO(世界保健機構)の提言を受け、超党派の国会議員連盟(なんと現在108名います)が提出し、全会一致で成立了。アルコールの多量摂取などによる健康障害が、暴力、虐待、飲酒運転、自殺などの社会問題と密接に関わるとした上で、政府に対し、不適切な飲酒を防ぐための基本計画の策定を義務付けています。日本は飲酒を礼賛する一方、アルコール依存症者を社会から排除するお国柄ですが、この法律で、アルコール依存症に対する誤解や偏見を取り除くことができる施策を作る基盤ができるました。

この誤解や偏見のため、

アルコール依存症になつても依存症治療を受ける人はとても少なく、120人に1人と言われています。また、アルコール専門医療機関が少なく、大勢の方は治療せずに亡くなっています。専門医療機関に出会ったのは本当に運が強い方です。

病気を認めた後も、飲酒社会の日本では飲酒再発の危険性がたくさんあります。必ず回復できる病気です。その中心を担うのは、断酒会を中心とした医療・行政・福祉のネットワークです。当事者だけでなく、家族や周囲の人々甚大な被害をもたらすアルコール依存症に対して、国は責任をもって対策をとる責務が明記されました。この東大阪でもアルコール健康障害対策推進基本計画がなされることを期待します。まだまだ苦しんでいるアルコールの被害者に希望を届けるのが「ひあかもか」の責任です。

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。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。

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/