

あなたのオンライン飲み会

ストロング？

～コロナ禍時代のアルコール関連問題～

ひあかもか通信第23号



体験談 —ストロングチューハイの怖さ—

ストロングチューハイが発売され、安くてアルコール度数9%と飲みごたえがあり味も豊富で、すぐにはまりました。無色なので、ペットボトルに移し水を飲むふりをして、仕事でも飲むようになりました。

そんな生活を10数年続け、記憶障がいがあり、肝臓が腫れ上がり、ガンマ*も2千を超え 医者に死ぬと言われましたが飲酒をやめられず、アルコール依存症と診断され、入院して断酒するしか生きる道がなくなりました。

ストロングチューハイの安さ、手軽さ、飲み易さの代償は、健康を害し仕事も住む所も失うという、あまりに大きなものでした。その怖さを忘れず、日々断酒に励んでいます。

*肝機能の数値。正常値は概ね男性70、女性30。

体験談 —コロナ禍時代の断酒会—

コロナウイルスの影響で断酒会等が開く事が出来なくなりはじめたのは、私が断酒しだして1年半過ぎた頃でした。

今まで週に何度か例会に行く事が生活の一部で、お酒を止めて行く上での大きな支えでしたので、すごく不安を感じ、夜に毎日家に居て飲酒欲求がでないか心配でしたし、断酒会のみなさんと会えないさみしさもありました。

お酒の事を考えない様にと、ウォーキングに今迄より時間をかけ大阪城まで行っていましたが、夜の街はお店は閉まっていますし、車も人も見かけないという不気味な感じだったのを覚えています。

私の場合、幸いにもクリニックや作業所などが開けていただいていたお陰で、断酒仲間ともつながる事が出来何とか無事過ごせました。

また再びコロナウイルスが拡大していますので、感染には気を付け、断酒会に行かせてもらいます。

東大阪断酒会 会員



ドクター音水のミニ講座

新型コロナウイルス (COVID-19) は怖いですね。俳優の志村けんさんがこのコロナで亡くなったときはショックでした。見えないウイルスでいつ感染するか分からない。このような状況下では人は不安になり、何かに依存したくなります。一番手っ取り早いのが酔いをもたらす酒です。不安を取るために家のみをする人は「口あたりがよく、安く、早く酔える」ストロング系チューハイを好みます。ストロング系チューハイは『酒』というよりも、単に人工甘味料を加えた薬物なのです。500ML (9%) 1本でテキーラショット 3.5杯分の純アルコール 36g (ビール 2本弱) が含まれています。え、そんなに! それが一00円くらいで買える。しかも家のみだと時間に制限がなく、酔っ払っても寝るだけです。たくさん飲む人も増えます。これでは健康障がいがありますね。

コロナ対策と並行しての依存症対策は大変です。皆さまは、マスク、手洗いはもちろん、不要不急の外出を避け、三密を防ぎ、ソーシャルディスタンスをとるなどご苦労をされたと思います。しかし、依存症は、断酒仲間と出会う断酒例会がなければ、孤立感から飲酒欲求が出て非常に飲酒再発しやすい病気です。家で孤立するのではなく、公園で仲間と会う、オンライン例会、リアルな例会で断酒継続し、これから増える依存症の人のためにも困難な状況乗り越えています。ポストコロナの課題の一つが依存症です。



相談先

東保健センター：072-982-2603

中保健センター：072-965-6411

西保健センター：06-6788-0085

東大阪市内のその他の相談先は

【ひあかもか通信第20号】にも →
掲載しています。



こころのオアシス (大阪府こころの健康総合センターのHP)

刊行物・リーフレット⇒依存症対策⇒「広げよう 回復・治療・支援の輪〜知っておきたい依存症関係機関・団体紹介冊子〜」にも相談先が掲載されています。→



製作

東大阪市アルコール関連問題会議 (2021年4月)

事務局

東大阪市保健所 健康づくり課

保健所のアルコール関連問題対策を掲載しています。→

