

## 相談先

東大阪市在住の方は、管轄の保健センターへご相談ください。

ご家族のみの相談も可能です。

東保健センター ☎ 072-982-2603	FAX 072-986-2135
中保健センター ☎ 072-965-6411	FAX 072-966-6527
西保健センター ☎ 06-6788-0085	FAX 06-6788-2916

※平日午前9時から午後5時30分まで 年末年始(12月29日から1月3日まで)除く

## 専門医療機関

### ※初診要予約

東大阪市アルコール関連問題会議参加機関

◆ひがし布施クリニック（依存症専門・外来のみ）

☎ 06-6729-1000



◆医療法人孟仁会 悲田院クリニック（アルコール依存症専門・外来のみ）

☎ 06-6773-2971



◆医療法人孟仁会 東大阪山路病院（アルコール専門病棟あり・入院可能）

☎ 072-961-3700（代表）



☎ 072-961-3832（アルコール病棟直通）

◆医療法人和気会 新生会病院（アルコール依存症専門・入院可能）

☎ 0725-53-1222



## その他の専門医療機関

大阪府ウェブサイト『依存症に関する相談窓口一覧』参照



製作：東大阪市アルコール関連問題会議（2022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。



# ためになる お酒のはなし



「みなさま、突然ですが4つだけ質問です。」

Q1 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか  
(Cut down)

Q2 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか  
(Annoyed by criticism)

Q3 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか  
(Guilty feeling)

Q4 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか (Eye-opener)

これは、アルコール依存症の簡易テスト(CAGE)です。各質問をさらっと説明しますね。アルコール依存症は、例えれば飲むブレーキが壊れてしまった状態です。なので飲むとお酒がなかなか減らせません (Q1)。周りの人は心配のあまりに非難しますが、本人は上手に飲めているつもりなので、腹が立ちます (Q2)。といっても、実は人に迷惑をかけていることに気づいています。ですから反省もしているのです (Q3)。飲み過ぎて朝起きると、イライラや吐き気をすることがあります、迎え酒をするとぴたりと止まります (Q4)。依存症がかなり進んだ状態ですね。

さて、2項目以上該当するとアルコール依存症の疑いあります。本誌P4の保健センター や医療機関で相談してみてください。また、アルコール依存症はとても多いのに理解されにくい病気です。P2～3の断酒会員やAA メンバーの体験談を読んでください。治療を受けて自助グループ※に繋がれば回復する、よくある病気なのです。

(by ドクター行灯) ※自助グループ・・・P2下段参照



【仲間と一緒に酒をやめているはなし①】

## 「何度も来てくれた先輩たち」

平成21年4月にてんかん発作で救急車で一般病院に搬送されました。原因是その時はわかりませんでした。とりあえず入院となったその夜に幻覚症状が起き大騒ぎをして、アルコールの離脱症状によるものと初めてわかり精神科の診察を受けました。依存症クリニックでアルコール依存症と診断され通院治療、そしてすぐ断酒会にも繋がりました。しかし、依存症に対する認識の甘さから再飲酒の繰り返し、専門病院にも計4回入院する結果になりました。特に最後の入院に至る際の連続飲酒が最悪でした。

3年前の3月の初めに、それまでなんとか2年の断酒継続が出来ていたのに一杯の酒に手を出し、そのまま約50日の連続飲酒、最後はもう朝も夜もわからなくなるような状態になってしまいました。その間2度3度と飲酒を止めようと部屋まで訪ねて来てくれた断酒会の先輩たちに、かなり失礼な態度を取っていたと思います。それでも諦めずに来てくれた4度目の時に、自らクリニックに連れて行って欲しいとお願いして4回目の入院となりました。あの時訪ねてきてくれなかつたらと思うと、今でも感謝の気持ちは忘れません。その後なんとか今まで断酒継続できています!

これからも今の環境を大事に1日断酒!を日々続けていきたいです。



東大阪断酒会 会員

## 仲間の集まり（自助グループ）とは

アルコール依存症からの回復には、仲間の存在が欠かせません。その仲間の集まりが、断酒会とAA(アルコホーリクス・アノニマス)です。東大阪市内には、断酒会が7か所、AAが2か所あり、定期的に仲間が集まり語り合い協力し合っています。女性や家族だけでも参加できる会もあります。

また、同じ断酒会の例会場やAAのグループでも、参加人数や雰囲気は様々です。参加を希望する場合は、それぞれの団体もしくは保健センターにご連絡ください。

なお、自助グループへの参加は、医療機関での治療と並行して行うことが効果的です。

【仲間と一緒に酒をやめているはなし②】

## 「過去どうでAAに来てから今はどうか」

子供を身籠った彼女に連れられ、30歳の時一度お酒をやめる会に繋がりました。酒を飲まない人達はとても特別で異様に感じ、この上ない居心地の悪さを感じていました。当然酒は止めず産婦人科に入院中の彼女の所へウィスキーハンドルに「彼女に会わせろ!」と大暴れし、警察につまみ出されました。2日後病院で我が子に対面しました。顔が変わり子供を守る母になっていた彼女に、「あなたとはもうやっていかれない、お酒をやめるんだよ」と言われ彼女が居なくなつて初めて酒から離れる気になりました。

AAの書籍「アルコホーリクス・アノニマス」の第3章に「つらすぎるほどつらい努力をたっぷりと、長い間繰り返した」という言葉があるのですが、まさにそのようにして、何かに没頭すれば酒が止められるはず、彼女が帰ってくるはずと仕事を1日10時間働き、健康施設に毎日行き筋トレ、柔道を始めて黒帯を取ったが怪我をして仕事に行けなくなり、16年飼っていた猫が死んで、子供も彼女も失い全てを失った気になり再飲酒。以前に仲間と次飲んだら入院と言う約束だったので、一回目の入院は30歳の春でした。入院中にAAを知り、ミーティングに行き自分に話をさせない司会者に食ってかかり二度と来るか!と喧嘩になりました。何度もスリップ※し、次の入院は自殺企図による強制保護入院、薬物施設入所、退所後スリップ、AAで酒は止まる。でも生き方が何も変わって無いから傷害罪で執行猶予5年の有罪で大阪にきました。

AAには12ステップという、回復のプログラムがあるのですが、その言葉は知っていても、言葉を生きていませんでした。嫌々ながら12ステップを始める中で、お酒を止めてもなお神経過敏、必要以上に疲れる生き方は何?子供の時からの不安や恐れ、お酒で生きにくさをごまかしてきた自分が残りました。

お酒を止めたのに正直になれない、苦しいから仲間と12ステップに取り組み、過去が今の自分を作ってきた大切な過去に変わりました。依存症者は二度人生があると言います、後悔や懺悔ではないもう一度人生が与えられました。ありがとうございました。

AAグループ メンバー

※スリップ・・・再飲酒

### 大阪府断酒会

☎ 072-949-1229 FAX 072-933-1220



### AA (アルコホーリクス・アノニマス) 関西セントラルオフィス

☎ 06-6536-0828 FAX 06-6536-0833

