

平成 24 年 3 月号

今月の断酒表彰

N・Y さん 吹田支部 断酒三ヶ月

A・D さん 吹田支部 断酒六ヶ月

断酒表彰おめでとうございます。ますますのご活躍を期待いたします。

断酒に思う(26)

今月は、アルコールと不眠について2つの引用文を掲載します

「不眠はアルコール依存症の始まり」

女性・薬剤師

毎晩のように飲酒を繰り返すと、アルコールについての耐性(お酒に強くなったと錯覚する現象)が形成されて行きます。今まで飲んでいたより多く飲まないで酔えなくなり、眠れなくなったりします。

毎晩反復してアルコールを飲んでいる人が、急に飲酒を中断すると不眠が起こることがあります。それと同時に、手足の振るえ、心悸亢進(しんきこうしん)、癲癇様痙攣(てんかんようけいれん)発作、不安、焦燥など離脱症状が起きる時があります。このように離脱性不眠や離脱症状が起きる人は、すでにアルコール依存症に陥(おちい)っています。「酒を飲まないで眠れない」と感じている人も、アルコール依存症と疑ってもよいでしょう。

不眠で悩む人のポリグラフ(睡眠の脳波を調べる方法)を用いて調べると、深い眠りのノンレム睡眠はほとんど出現せず、浅い眠りのレム睡眠が多いことが分かります。レム(REM)とは、rapid eye movement(急な目の動き)のことで、睡眠が浅いと目が動いているのです。

不眠症は、夜眠れないことの大なる苦痛のみならず、翌日の社会生活上の支障をきたし、焦燥、不安、抑鬱など精神症状を呈することがあります

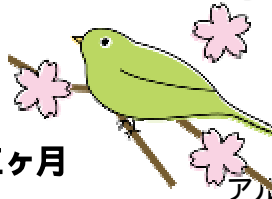
(静岡県断酒会『あしたば』平成11年12月より)

「今夜、すべてのバーで」より抜粋

中島らも

アル中になる、ならないには次の大前提がある。つまり、アルコールが、「必要か」「不必要か」ということだ。よく、「酒の好きな人がアル中になる」といった見方をする人がいるが、これは当を得ていない。アル中の問題は、基本的には「好き嫌い」の問題ではない。

酒の味を食事とともに楽しみ、精神のほどよい具合を良しとする人にアル中は少い。そういう人たちは酒を「好き」ではあるけれど、アル中にはめったにならない。



平成 24 年 3 月 1 日発行 109

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitsashi-danshukai.com>

アル中になるのは、酒を「道具」として考える人間だ。おれもまさにそうだった。この世からどこか別の所へ運ばれていくためのツール、薬理としてアルコールを選んだ人間がアル中になる。

肉体と精神の鎮痛、麻痺、酩酊を渴望する者、そしてそれらの帰結として「死後の不感無覚」を夢見る者、彼等がアル中になる。これはすべてのアディクト(中毒、依存症)に共通して言えることだ。

たとえば、「ナイトキャップ」的な飲み方は、量の多少にかかわらず、行動原因そのものがすでにアル中の要素に支えられている。アルコールが眠るための「薬」として初手から登場するからだ。「薬」に対して人間の体はどんどん耐性を増していくから、量は増えていく。そのうちに、飲まないで眠れないようになる。この時点で、「手段」は「目的」にすり替わっている。

夜中に亭主が起き出して、台所で冷酒をやっているのを見たら、妻は一応の用心しておくべきだろう。

(今夜すべてのバーで P50~P51より)

【今月の「指針と規範」】断酒新生指針

二 断酒例会に出席し自分を卒直に語る

例会の中には、信じられないような大切なものがぎゅっと詰まっている。まず、同じ悩みを持つ人たちが集まっているので、今まで出会うことのなかった、自分の悩みを正確に理解してくれる仲間めぐり逢える。

しかし、入会当初は不安と緊張で硬くなっているの、そうした重要なことに気づかない。逆に、「しゃべらされるから例会に出たくない」という人が意外に多い。「何をしゃべってよいかわからない」と、「何かしゃべると笑われそうでいやだ」の二つが、新人会員を無口で臆病にする。長い期間孤立し、酒に自らの主体性を奪われた生活をしてきた人間が、久しぶりに大勢の人間の中に出るのだから無理のないことである。

だが、いくらしゃべりたくなくても、住所と氏名くらいなら誰にでもいえると思う。名前をいえるようになると、その後「頑張ります」とか「何とか我慢しています」とつけ加えることができるようになり、やがて、「町の ですよ。何とか頑張っています。今後ともよろしく」となる。初めのうちはそれで充分である。

いつ、どんな場合でも、未知の者同士に新しい人間関係がつけられるときには、必ず言葉が交わされる。何かをしゃべるからこそ、人と人との関わり合いが生れる。ほんの二、三秒の言葉が断酒への意思表示になり、他の人たちに心を開いたことにもなる。

会員たちはこの短い発表にすぐ反応して、「 さん、

本当によかったですね、いっしょに頑張りましょう」と話しかけてくる。ほんのちょっぴりしゃべったことで人間関係は一步前進し、暖かい対話も生まれるてくる。

初めて断酒例会に出た人たちは、酔っぱらっていない限り口数が非常に少ないか、まったく沈黙を守っている人が多く、警戒的もある。断酒会はある意味では命よりも大切な酒をとり上げる会であるから、たとえ断酒するために入会しても、警戒的にならざるを得ないだろう。

しかし、勇気を振るって、何でもよいから一言しゃべろう。飲みたければ飲みたいといおう。自信がなければないといおう。誰も馬鹿にしたりはしないし、非難もしない。本当の気持ちを述べるのが一番大切であり、そこから初めて断酒への道が拓けるのである。

(「指針と規範」 10~12ページ)



お知らせ

3月10日(土)

高浜町浜屋敷でハートふれあい祭りがあります。

吹田市断酒会もブースを出し参加します。

アルコールパッチテストやCAGEテスト等を行います。酒害者を一人でも救うために、ご協力お願いします。

時間：10:30～15:30まで

【アルコール関連映画紹介】 2



「ばかもの」

芥川賞作家・絲山秋子が愛着をもって暮らす群馬県高崎市を舞台にした同名小説。恋愛小説の映画化。

前半は、年上の女性(額子)と年下の大学生の主人公(ヒデ)との恋愛物語。そして、別れがやってくる。

後半は、就職した主人公は、だんだんアルコールに溺れるようになり、友人から注意され、新しい恋人からも愛想をつかさされ、会社も止めざるえなくなった。そして、酒を片手に飲みながら自動車を運転し事故。アルコール専門病院に入院する。

キャスト：成宮寛貴(ヒデ) 内田有紀(額子)

<2010年12月公開>

<2011年6月DVD化>

レンタルショップにあります。