

☆ S・Hさん 南千里支部 断酒五年

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。

<平成30年11月1日入会>

☆ O・Kさん 南千里支部

新しい仲間です。よろしくお祈りします

断酒に思う (93)

アルコール病棟

南千里支部 I・Y

平成30年3月から6月までの93日間、高槻市にあるアルコール専門病院に入院していました。私は、25才頃から本格的に酒を飲み始め、60才で現役引退(離職)する頃には大酒飲みになっていましたが、依存症だとは思っていませんでした。いま想えば認めたくなかったのです。

離職後はパートで働きもしましたが、現役時代に比べて自由な時間が多くそれを持て余し朝から飲酒するようになり、遂に離脱症状に苦しむようになりました。こうなると自分は依存症であると認めざるを得ません。意を決して専門病院に入院することにしました。

以前、呼吸器疾患で内科病棟に3週間入院したことはありましたが、精神科の病棟はもちろん初めての経験です。どんなところか不安でいっぱいでした。

入院後の5日間は観察(離脱症状の見極め及び、安静)期間で、その間は携帯電話の使用や読書、間食が禁止され、またその区域からは出られません。5日目から他の患者たちと同室の一般区域の病室に変わります。

治療プログラムはシンプルで、早起き早寝の規則正しい生活、専門医によるアルコールの毒性※についての講義、自身の飲酒にまつわる失敗経験や、いかに周りに迷惑を掛けたかなどを自ら進んで話す全員及び、数人のグループでのミーティング、病院外の自助グループ(断酒会、AA等)の定期ミーティングへの参加などです。専門医の方針で、睡眠剤、抗うつ剤、抗不安剤などの処方はありませんでした。それらの主成分ベンゾジアゼピンには強い依存性があり、アルコール依存を治療するのに依存性薬物を用いるのは本末転倒である。とのこと、納得です。

規定の入院期間(男性は3か月、女性は1か月半)を終えるころには飲酒欲求は消えて無くなっていました?《そうは問屋が卸しません。勝手に思い込んでいるだけで、元の本阿弥地獄が口を開けて待っています》が、退院後の不安が拭えません。そこで、アルコールの毒性を忘れず「一日断酒今日一日」を過ごそうと思ひ今日に至っています。



平成30年11月1日発行 No.189

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

※アルコールの毒性

アルコールの依存性は、モルヒネに次いで高く、アンフェタミン(覚醒剤)と同等で、過摂取により内臓、神経、骨に異常をきたし死に至ります。

◆**肝臓** 血液検査でおなじみのγ-GTP・GOT・GPTの数値は、肝細胞が壊れることによって酵素が血液中に流出したもの(逸脱酵素)で、禁酒等で値が下がったのは「壊れるのが止まった」「もう壊れるところが無くなった」ということで、「肝臓が元に戻った」ということではありません。

肝障害が進むと末期の肝硬変以外にも食道静脈瘤(破裂すると大量の吐血があり、輸血が間に合わないと死に至ります)、腹水などの合併症を引き起こします。

◆**神経** 不眠、抑うつ、パニックなどの自律神経障害や、脳萎縮、ウェルニッケ脳症(歩行障害などの運動失調や眼球運動障害)、コルサコフ症候群(記憶力低下や作話など)を発症します。

◆**骨** 骨密度の低下、大腿骨頭(骨盤と大腿骨を繋ぐボールジョイント)壊死などが主なものです。

上記はほんの一例です。

アルコールは世界で最もメジャーで危険なドラッグです。

【今月の「指針と規範」】

断酒新生指針七 断酒の喜びを酒害に悩む人たちに伝える

われわれはどん底から這い上がり、本当の自分を取戻すことができた。断酒会は奇跡をもたらしてくれた、と感激した。久しく忘れていた充足感と喜びのうちに、中味の濃い毎日を送っている。これから解決していかなければならない問題も多くあるが、それを乗り切るだけの知恵も行動力も自分のものにつつつある。われわれの将来への展望は明るい。

断酒を可能にただけでなく、自分を愛し、家族を愛し、それを人間愛まで高めることができた。そのきっかけをつくってくれたのは、同じ酒害者である断酒会員である。彼らの誠意溢れる幸せへの情報伝達によって、現在の自分があることを考えれば、同じことを酒で悩んでいる人やその家族にしようと思ひごく自然に思いつくはずである。

思いついたことはすぐ実行に移そう。そして、いつまでも続けよう。ところが、この人間愛に充ちた奉仕活動を簡単に中断する人がいる。理由は、自分なりに頑張ったが、どうしてもわかってもらえない。わたしは酒害相談に向いていないんだ、が圧倒的に多い。本当にそうだろうか。

みんなの広場

映画『劇場版 コードブルー』

吹田支部 A・D

自分の入会直前の状態を思い出してもらいたい。われわれを訪れてくれた断酒会員によっては、言っていることがよくわからないことがあった。同じ酒害者であるといっても、相談を受ける側が現在の幸せな状態ばかりを説明しては、両者の断酒に対する発想に差がありすぎるので、そう簡単には理解できない。

酒害相談で一番大切なことは、自分の入会前の最悪の状態を頭の中に再現し、それをありのまま話し、どんなひどい酒害者でも断酒できるという事実を伝えることである。断酒などとてもできそうにないと考えている人を説得するには、自分が彼らからすぐ手の届くような存在でなくてはならないのである。

また、自分で磨き上げた断酒理論による説得は、相手を追いつめ、反感を買うだけである。ときには、やっと芽生えかけた断酒への意欲を潰しかねない。ほとんどしゃべらないで側に坐っていただけで、相手に断酒を決断させた人もいるのである。要は、自分にも相手にも誠実でありさえすれば洞察力が働き、相手に最適の話ができる。そして、意外にすんなりと納得してもらえることが多いのである。

われわれは酒浸りの生活の中で、自己中心性と受動性を身につけてしまった。わがままで自己主張が強いくせに、あらゆる面で家族や友人に頼って生きてきた。酒以外のことにほとんど関心がなくなり、やがて、飲むことだけを考えてぼんやり生きるようになった。これほど消極的な人生を生活している人間は珍しい。

アルコール依存症から回復するということは、酒を飲まないことだけでなく、そうした自己中心性、受動性を変えることでもある。そのためには、酒害相談を積極的に行うことが最善の方法になる。自分の現在の幸せを酒害で悩んでいる人たちに頒つことで、自己中心性からの脱却があり、自分も愛せなかった人間が人を愛するようになる。たとえ一人の酒害者でも断酒に結びつける手伝いができれば、自分の断酒の歓は倍加し、積極性が蘇る。

酒害相談というわれわれの奉仕活動は、社会一般の奉仕活動とはかなり差がある。無償で社会や他人のために尽す行為であることには違いはないが、よくよく考えると、金品には代えられない大きな収穫がある。

酒で苦しんでいる人やその家族に接することで、ともすれば薄れがちになる自分の酒害の記憶を生々しく思い出し、自分のやるべきことが再確認できる。酒害者と酒害者の連帯、人間と人間の触れ合い、自分自身の在り方、その他、様々な断酒の糧となるものが、彼らとの関わりの中にある。奉仕という言葉が適当でないほど自分自身のためになっている。だから、もっと積極的に、もっと純粋に酒害相談活動に取り組むべきではないだろうか。

断酒会員である限り、いつまでも酒害相談を続けよう。そうすることによって、常に愛と感動を自分のものにする。(指針と規範 P42~P45)



〈みんなの広場〉では会員家族のみなさんからの投稿を掲載しています。近況報告、趣味の披露、読書感想、映画・ビデオ鑑賞の印象、会へのご意見等々、発表形式は、散文、短歌、俳句、川柳、漫画、イラストなんでも結構です。奮って応募して下さい(広報部)

妻が久しぶりに映画に行こうと言ったので、私は『焼き肉ドラゴン』と言ったが、『コードブルー』じゃないといやと言われ、仕方なく付き合った。

『コードブルー』はヘリで到着した先のリアルな医療・災害現場の描写が最大の売りとなっているフジテレビ系のドラマシリーズだが、劇場版として映画化、上映されている。

救命治療のいくつかのエピソードがあり、その中にアルコール依存症を扱ったものがあつた。始まって15分くらいしただろうか…乱暴な運転の車が急ブレーキをかけながら病院へ入ってきた。乗っていたのが、その病院で働く新人看護師でフライトナースである雪村双葉(馬場ふみか)の姉・若葉と母親・沙代(かたせ梨乃)。アルコール依存症の母は、タオルが巻かれたその側頭にはなんと包丁が刺さっている。慎重に処置をしようとするドクターたちを尻目に、母は自分でそれを抜いてしまう。懸命な処置により一命を取りとめ、母はそのまま入院。台所で酔ってころんだ際、包丁が刺さったという。

そんな母は、入院中も勝手に外出。帰ってきたら、酒臭い。病院内の人間にちよっかいを出す始末。「これ以上飲んだら死んじゃうんだよ!!」と大声を上げる双葉に母が一言。「私には家族はいるけど、私を心配する人はいない。いるのは私を押し付けあう娘たちだけ……。」

姉は、病室に入ってきた双葉に、「あなたは逃げたでしょう。だから私が連れてきたのよ。」母は、酔って三車線の道路の真ん中で寝ていたり、近所のゴミ箱でゲロをぶちまけたりしていたという。

姉が出ていった後、近くで聞いていた脳神経外科医でフライトドクターの藍沢耕作(山下智久)が一言。「良く逃げた。逃げることは、勇気があることだ。」

そこへ姉が戻ってくる。「酔っては、飲み屋であなただこと良く自慢するの。私の娘はフライトナースになったのよ、とうれしそうに。」

入院中、双葉は母の治療について藍沢に相談するが、「アルコール依存症は専門の医師でないと治療は出来ない。」と取り合わない。

退院が近づき、母はきちんとした施設で依存症の治療をすることが決まり退院の日を迎えた。別れ際に「たまに会いにいてもいい？」と尋ねた妹に対し、姉の答えは「たまに会いにくるくらいが、楽でいいよね。」と、これまでの地獄の日々を思い返しているようだった。

