

アルコール依存症と向き合う ～断酒を支える自助グループの役割～

お酒の飲みすぎは、がんや消化器疾患、脳卒中、精神や行動の障害など全身に影響を及ぼします。また、家族関係や職業生活にも深刻な問題を招くことがあります。お酒を飲む人であれば、誰でも陥る可能性のある「アルコール依存症」。アルコール依存症を正しく理解し、向き合い、そして疑いがある場合は周りや専門医に相談しましょう。



アルコール依存症の初期治療はクリニックでできますが、生涯にわたってケアをしなければ、「お酒を飲みたい」という欲求を止めることは難しいものです。いかに社会生活の中で患者さんを支えていけるか、そして見守るネットワークができていけるかが重要になってきます。その中で断酒会の役割はとて大きく、私たちは、どうスムーズに断酒会につなげるかが重要課題だと考えています。

いのあろ
かすみがうらクリニック 猪野亜朗先生



アルコール依存症と診断されても、本市には安心できる相談先があります。

**今回は、自身もアルコール依存症と診断された経験を持ち、
現在は自助グループ役員や代表を務めるお2人に話を伺いました。**

特効薬はないアルコール依存症



三重断酒新生活会
事務局長
宮崎學さん

高校卒業後の就職先が大変忙しく、2・3カ月休みなく働くこともあり、隙間時間にお酒を飲んでいました。当時、給料はすべて酒代に消えていましたね。肝臓を悪くし入退院を繰り返していましたが、37歳で産業医や内科医から精神科治療を勧められ、入院になりました。入院中に断酒会に通っていたため、退院後は自然な流れで入会

し、役員などを担ううちに会に溶け込んでいました。

今では「早いうちにお酒をやめて良かった」と心から言えます。お酒をやめるのに特効薬はありません。一緒に、長い時間を掛けて向き合しましょう。



▲第1・3木曜日の四日市例会

つまらない人生だ——断酒を決意

当時は職場の先輩に誘われ毎日飲みに行っていました。肝硬変になり入退院を繰り返しましたが、そのままお酒を飲み続けました。そのうち、お風呂も入らず毎日同じ服装でお酒を飲んで過ごす私の姿を見た母親が家族に相談し、精神科がある病院に入院になりました。入院後は、勝手に抜け出したりしたので電話も外出も禁止されました。ふと「こんなつまらない人生でいいのか」と断酒を決意するまでに3年かかりました。

現在は断酒会を立ち上げ、充実した第二の人生を送っています。1人で悩まず、ぜひ「灯」に顔を出してください。



ともしび
断酒会 灯(日曜昼例会)
代表 伊藤孝雄さん

精神科医によるアルコール関連問題の相談

日時：11月21日(木) 13:30～16:30
場所：総合会館7階 相談室

11月19日までに予約が必要です。
保健予防課までご連絡ください