

もくじ

◇～お酒が手放せないあなたへ～	1
◇自分の飲酒量を確認しよう	2
◇お酒をやめたくてもやめられないあなたへ	
依存症回復者からのメッセージ	
— 1 AA茨城地区 Tさん	7
— 2 AA日立かみねグループ Kさん	8
— 3 水戸断酒会 A・Sさん	10
◇お酒の問題に悩んでいるご家族へ	
家族からのメッセージ 下館断酒会 K・Mさん	11
◇お酒に悩んでいるあなたとご家族へ	
支援者からのメッセージ	
茨城県精神保健福祉センター酒害専門相談員	
豊後荘病院 杵渕看護師	13
◇AAって何？(AAミーティングへのお誘い)	16
◇自助グループ連絡先	
AA県内グループ	19
茨城県断酒友の会	20
NPO法人茨城県断酒つくばね会	21
茨城県県北断酒目覚め会	22
◇茨城県内保健所の案内	23
◇平成30年度アルコール依存症家族教室のご案内	24
◇アルコール依存症の自己診断	26
◇アルコール依存症の基本用語集	28
◇お酒にまつわる言葉	32

～お酒が手放せないあなたへ～

あなたがお酒を飲む理由は何でしょうか？

「楽しいから？」「付き合いが上手くいくから？」「美味しいから？」
「ストレス解消だから？」「嫌な事を忘れるから？」「酔いたいから？」

人によって飲酒の理由は様々です。楽しい気分になるから飲む人もいれば、嫌な気分を紛らわすためなど、つらい気持ちに対処するために飲酒する人もいます。しかし、つらい気持ちを紛らわせるための飲酒は、次第に量が増え、習慣的に毎日飲むようになり身体や心へ悪い影響をおよぼすこととなります。

WHO（世界保健機関）によれば、アルコールには以下の害があるとされています。

- ・全世界で、アルコール過剰摂取の結果、毎年 330 万人が死亡しており、これは全死亡の 5.9%にあたる。
- ・アルコールの過剰摂取は 60 を超える病気の原因であり、200 以上の病気と関連している（アルコール性肝炎、肝硬変、慢性胃炎、消化性潰瘍、通風、慢性下痢、高血圧、不整脈、末梢神経障害、糖尿病、脳梗塞など）。
- ・アルコールは健康への影響だけではなく、個人や広く社会に重大な損失をもたらす。

（WHO ファクトシート。2015 年 7 月より）

お酒によって得られるものもあれば、お酒によって失うものもあります。あなたとお酒の関係を見直してみませんか？

まずは次ページであなたの飲酒量を確認してみましょう。

自分の飲酒量を確かめよう～AUDIT～

お酒	日本酒	ウイスキー	ビール	焼酎	ワイン
度数	15%	40%	5%	25%	12%
量	1合 180ml	シングル1 杯(60ml)	中瓶1本 500ml	1合 180ml	グラス2杯 (120ml)
純アルコール量	21g	20g	20g	36g	24g
単位	1単位	1単位	1単位	1.8単位	1.2単位

アルコール飲料に含まれる純アルコール量

$$= (\text{アルコールの量}) \times (\text{アルコール濃度} \times 0.01) \times 0.8 = \underline{\hspace{2cm}} \text{g}$$

(例) 度数5%のビールロング缶(500ml) 1本 = $(500\text{ml}) \times (5 \times 0.01) \times 0.8 = 20\text{g} = 1$ 単位

※純アルコール量 20g で 1 単位

①あなたはお酒をどれぐらいの頻度で飲みますか？

0点：飲まない 1点：1ヶ月に1回以下 2点：1ヶ月に2～4回

3点：1週間に2～3回 4点：1週間に4回以上 ……………点

②飲酒する時には通常どれぐらいの量を飲みますか？

0点：1単位 1点：2単位 2点：3単位

3点：4単位 4点：5単位以上 ……………点

③1度に3単位以上飲酒することがどれぐらいの頻度でありますか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度

3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 ……………点

④過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度

3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 ……………点

⑤過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度

3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 … _____ 点

⑥過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために朝迎え酒をしなけければならなかったことがどのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度

3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 … _____ 点

⑦過去1年間に飲酒後に罪悪感や自責の念にかられたことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度

3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 … _____ 点

⑧過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度

3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 … _____ 点

⑨あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか？

0点：ない 2点：あるが、過去1年間にない 4点過去1年間にある

… _____ 点

⑩肉親や親戚、友人、医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすよう勧めたことがありますか？

0点：ない 2点：あるが、過去1年間にない 4点過去1年間にある

… _____ 点

上記①～⑩の合計点数（ _____ 点）

8点以上：危険の高い飲酒 15点以上：アルコール依存症の疑い

～アルコール依存症について～

前ページのAUDITで8点を越える飲み方を続けていると、次第に飲酒のコントロールが難しくなりアルコール依存症という脳の病気になる可能性があります。

自分がアルコール依存症かもしれないと思うあなたは「これからの回復のために」、自分は違うと思うあなたは「アルコール依存症にならないために」、アルコール依存症について勉強してみましょう。

依存症は病気です

- ・酒がやめられないのは「意思が弱いから」「要は気持ちの問題」と思っていますか？アルコール依存症は病気であり、アルコールの作用によって、意思の力だけではコントロールができない状態になっています。多量の飲酒を繰り返すことで誰でもなってしまう病気です。

コントロールの障害

- ・「明日は仕事だから」「最近調子が悪いから」と飲酒の量を減らしたり、酒をやめたりできるうちはコントロールができています。しかし、依存症になると体調を崩す、仕事中に飲酒してしまう、欠勤してしまう、家族に暴言暴力を振るってしまうなど問題が起きているにも関わらず、飲酒をコントロールできない状態になってしまいます。

離脱症状

- ・酒が切れた時に、寝汗や手の震え、吐き気、下痢、不眠、不安、イライラなどの症状が出たり、重症の場合にはけいれん発作や幻覚が出ることがあります。このような時に飲酒をすると症状が緩和されるので、離脱症状を止めるために、ますます飲酒がやめられない状況になります。

【アルコール依存症の特徴】

①否認の病気です。

誰しも自分の抱える問題に向き合うことは辛いものです。「依存症じゃない」「やめようと思えばやめられる」このような発言の裏には、問題と向き合うことの辛さから自分を守るための「否認」が隠れています。

②飲酒が原因で様々な問題が起きます。

肝障害や高血圧、糖尿病などの身体の病気、イライラや不安などの精神症状などを引き起こすだけでなく、飲酒運転、対人トラブル、暴力、借金、家庭内不和などの家庭・社会問題の原因ともなります。

③慢性的で進行性の病気です。

慢性の病気なので、少しの間断酒すれば良くなるものではありません。完治することは難しく、10年以上断酒していた人が、一杯の酒から再び元の状態に戻ってしまうこともあります。

④家族を巻き込む病気です。

家族も本人の問題に振り回され、本人のことで頭がいっぱいになります。家族が疲れてしまい、ストレスから精神的・身体的な問題を起こしやすくなります。

⑤回復できる病気です。

完治することのない病気とも言われていますが、断酒を続けることで依存症ではない人と同じ生活を取り戻すことができます。完治はないが回復のできる病気です。

なお、平成25年7月厚生労働省研究班によるアルコール依存症に関する調査では、以下の結果が出ています。

- 治療が必要なアルコール依存症者
= 109万人
- アルコール依存症と予備軍 = 294万人
【294万人は茨城県民とほぼ同数】
- 多量飲酒者 = 980万人
【1日3単位以上飲酒する者】



茨城県民とほぼ同数の方が「アルコール依存症と予備軍」という衝撃的な数字が判明しました。多くの方がアルコール依存症に直面していることがわかります。現代ではアルコール依存症はありふれた病気なのです。

精神保健福祉センターでは、アルコール依存症専門病院の豊後荘病院（石岡市）と連携して、アルコール問題の個別相談・家族教室を行っています。断酒会やAA（アルコール・アノニマス）にも協力を頂いています。

平成28年度、家族教室参加後に家族が個別相談を行い、後に当事者が豊後荘病院を受診した割合は42%に達しました。教室で家族が学びを重ねることで、当事者の専門病院受診につながる割合が高くなっています。アルコール依存症者は受診率4%と言われている現状からすると、驚異的です。家族とアルコール依存症回復者がお互いに学び合い、家族自身も元気になっていくことが大切です。

アルコール依存症の回復は相談に出向く、その足から始まります。ぜひ、精神保健福祉センターや保健所、自助グループへのご相談をお願いします。



◇お酒をやめたくてもやめられないあなたへ

回復者からのメッセージ その1

「生きづらさを埋めたアルコール」

AA茨城地区 T

私の話は、私の通っている自助グループを代表する意見ではありません。一個人としての経験を書かせていただきます。

私が、アルコール依存症・うつ病・社会不安障害・特発性大腿骨壊死症と診断されたのは6年ぐらい前だと思います。

飲んでいた頃、連続飲酒になるまでに、3年はかからなかったと思います。お酒を覚えてから、そもそも節酒はできなく、酔っ払いさえしなければいいと思っていて、「酔ってもいいけど酔っぱらわないように」、ちびちび長々と飲むという飲み方が日常でした。仕事中に隠れ酒をする時はミネラルウォーターのペットボトルに焼酎を入れ、ロッカーで飲んでいました。仕事で自宅を出る前に、焼酎もしくはウィスキーをコップ一杯にし、一気に飲み。仕事が終わると真っ先にコンビニに行き、500mlのチューハイ2本とワイン2本を買って、運転しながら飲み、家でも毎晩飲み、心も体も徐々に弱っていき、3回ほどアルコール性肝炎になりました。3回目の肝炎のときは、 γ -GTPが4200(成人男性の正常値10~50)にまでなり、最後はアルコールを受けつけなくなり、吐きながらなんとか酔いを手に入れようとしていました。

そんな私が今、何故飲まないでいられるのかというと、4年ほど前に茨城県精神保健福祉センターのアルコール依存症家族教室に、ただ何となく行って、その臨床心理士さんに今の自助グループを紹介していただきました。

最初は興味本位に行っていて、6カ月でスリップを繰り返し、自助グループも行かなくなり、うつも悪化し、精神保健福祉センターに個別相談をしてもらい豊後荘病院に入院しました。しかし3ヶ月のプログラムを1

ヶ月半ぐらいで自主退院をしてしまいました。

そしてまた自助グループに通い始め、スポンサーシップ（より経験のあるメンバーに助言や提案をしてもらう相互支援のシステム）を取ってもらい、12のステップワークを手渡してもらう条件として週3回のミーティングと週1回のスポンサーシップを1年半続けて手渡してもらいました。

その間に色々な仲間に出会い、話を聞き、自分も話をし、豊後荘病院にいた臨床心理士さんや本当にたくさんの方々に支えられ助けられながら、早3年が経とうとしています。

アルコールにまつわる問題は表に出た症状に過ぎないと思っています。皆さんそれぞれに根っこの部分があるかと思います。そして、自分を大切にすることを忘れないでください。

~~~~~

Tさんは元々抱えていた生きづらさを埋めるために酔いを求めました。お酒は一時的に不安や悩み、ストレスを和らげます。楽しいから飲むのではなく、つらい気持ちから逃れるために酒を飲み手放せなくなります。

Tさんが記された通り「アルコールの問題は表に出た症状」に過ぎません。よく言われる「飲まなければ良い人」は「飲まなければ良い人を続けることができない」だけなのかもしれません。

~~~~~

回復者からのメッセージ その2

「自分の為に参加」

AA 日立かみねグループ J

私は社会人になってから飲酒をする機会がありました。帰宅すると首の周りに湿疹が現れ母親からお前は酒を飲むと何か「大変な事」になるかもしれないね、と言われたことが今も心に残っています。

私の場合、いつの間にか朝から酒を飲むようになり、家族や兄弟から

再三の注意を受け、都合の悪い話は全く聞かない習慣になっていました。ついに飲酒運転で人身事故を起こし、兄が尻拭い。今後は酒を口にしないと誓ったが、三日坊主でした。

私の酒で困り果てた兄が、アルコール治療のある病院を探し入院しました。病院では毎日AAに参加することが「義務」でした。私は何で毎日AAに参加するのか意味がわかりませんでした。仲間に聞いたら皆「自分の為に参加しているんだ」と教えてくれました。自分の為だったら参加しても良いかなと当初はイヤイヤながらも通いました。

自助グループAAに参加しているうちに顔見知りになる同志（仲間）も徐々に増え、ゆっくり打ち解けていきました。AAに参加するのも日増しに楽しくなってきました。

AAでの役割を与えてもらって、以前は世の中で全く必要とされていない人間と思っていたのが、AAでは必要とされる、今までと違った存在感を感じることができました。私は仲間と一緒にお酒を止めていくのが「カギ」だと思っています。AAにたどり着き、人生で墓場まで持っていこうと思っていた事も、全て吐き出すことができたのもAAプログラムのお蔭です。これからも仲間と一緒に酒をやめ続けていこうと行動していきたいと思っています。

~~~~~

家族は本人のために、注意や叱責、尻拭いをします。家族にとっては、それは当たり前なのかもしれませんが、その当たり前のことがイネープリング(p.30 参照)となり、本人の依存を続けさせてしまうことになります。Jさんは一緒にお酒をやめていく仲間が「カギ」だと記してくださいました。「今後は酒を口にしない」と宣言するのではなく、「酒をやめたくない」「やめることがつらい」と正直に話せることが本人の回復のスタートです。

~~~~~

◇お酒をやめたくてもやめられないあなたへ

回復者からのメッセージ その3

「依存症生活から正直な生活へ」

水戸断酒会 A・S

私の酒飲みの始まりは、26歳でした。10年後には酒ナシでは過ごせない、酒依存症であると診断され、毎日の帰宅が午前様になって、家族はもとより隣近所や多くの人々に、大迷惑を掛けるようになってしまったのです。

それからの生活は、大変なものになりました。ある時には交通違反（駐車・速度）、ある時は走行しながらの側面接触、追突による大きな物損事故等々で、今の金額にして500万円を超える損失、酔っ払った上での暴言や、約束の不履行などで、多くの人々からの信用を失ったのも大きな損失でした。

さらに家庭では子供達からは敬遠され、生まれ故郷の兄姉、親戚からも見離されるといった、とんでもない境遇へと変わって行ったのです。その後は妻に付き沿われながらの病院通いとなり、当時の勝田市・那珂町・そして水戸市の主な病院で治療しましたが、効果もないまま妻の体力もここまでかと思ったところで、豊後荘病院にたどり着いたのが53歳でした。

I先生の勧めで水戸断酒会に入会しましたが、以後4年間で、飲酒が止まったものと勝手に思い込んで脱会し、それから2年後には再び大酒飲みとなり、それからが大変なことになりました。

後に豊後荘での入退院を5回繰り返したことは、その実情の大変さを物語っております。

最後の六回目の入院でI先生が主治医となり、再び水戸断酒会に入会する条件付きで退院したとき、すでに77歳でした。

再入会して1年後には断酒の効果が現れ出し、そこで痛感した事は

『やっぱり酒から逃れられるのは
断酒例会に出席すること以外には
考えられないことだと。』

再入会して5年たった現在では、酒の世界から完全に離れ、酔っ払い時代に失った信用も元に戻り、昔の穏やかな社会生活が出来るようになりました。このことは他ならぬ断酒会のお陰様であると思っております。これからも末永く例会に出席して行きたいと考えております。皆々様宜しくお願い致します。

『過去を振り返って』

~~~~~  
Aさんは4年間の断酒に成功したものの、断酒会を脱会して2年でスリップ(再飲酒)しました。アルコール依存症は一定期間断酒したからといって「完治する病気」ではありません。しかし、Aさんは再度例会へ参加し続けることによって「穏やかな社会生活」を取り戻しています。

Aさんの体験から、「アルコール依存症は、完治しないが回復ができる病気」であることを知ることができます。

~~~~~

◇お酒をやめたくてもやめられないあなたへ

家族からのメッセージ

下館断酒会 家族会会員K・M

定年を60歳で迎え、今迄家計の為働き続け、これからは自分のしたい事をやれると思いきや、酒の為自分自身が分からない程に飲み、救急車で次女が看護師をしている病院へと運ばれたものの、治療は全くせずに精神科へと言われ「何故」と思いました。その頃アル中は知っていま

したが、アルコール依存症という病気は知りませんでした。

娘には泣かれ、本当に申し訳ない気持ちでした。その足で下館の小松崎病院の精神科を受診し、ノックピンをもらい、断酒会を紹介されました。でも安心は出来ませんでした。ノックピンを服用しワンカップを飲んでいました。それにも私は全然気がつきませんでした。お金を与えずそれで買う事も出来ないだろうと思っていましたが、そこらへんの10円玉・5円玉・1円玉を集め、買って飲んでいました。私はすごくみじめでした。本人が飲みたい一心だったと思います。それでその頃から私の心の中には『離婚』という文字が頭の中から、離れませんでした。

そういう期間が一年位あったと思います。二階の階段から落ち、頸椎を折り二ヶ月入院をしました。

離脱症状があったので付き添いました。毎日毎日片道四十分の道は長かったです。でも治さなければと思い必死でした。家には認知症の父・母をおいての付き添いだったので、並大抵の事ではありませんでした。退院してきて良かったと思ったのもつかのまでした。裏の小屋に行くと、ワンカップが物凄い量で出てきました。あんな辛い思いをしても、治らないのだから、もうこの人は死んでも良いと思う様になりました。

それから認知症の母が亡くなり、もう止めると思いきや、飲んでいて葬式の日はもちろん、その他いろいろな行事でろれつが回らない状態でした。そのうちだんだん体をこわし、最後は首から上が麻痺し、てんかんの様な症状が出始めました。月に二回位発作が出て、始め本当に傍で見ていても怖い状態でした。精神科で薬を貰い飲ませていました。いつ発作が出るかわからないので、表には出られなくなりました。でも酒を止めたらその症状はピタッと治まりました。

本当にこの依存症は恐ろしい病気です。今では二人で旅行を楽しめる様になり、本当に有難いです。

今こういう穏やかな生活に戻れたのも、断酒会に通い例会出席を続け

たお陰だと思えます。有り難う御座いました。

~~~~~

アルコール依存症になると、お酒が身体から抜けた時に手足の震えや、微熱・悪寒、不眠や発汗、てんかん様のけいれん発作などの離脱症状（禁断症状とも言う）が出てくることがあります。そのまま酒を飲まなければ症状は数日で治まりますが、酒を飲んで症状が止まります。手足の震えなどの離脱症状を止めるために酒を飲み続けてしまいます。

Kさんの記される通り「アルコール依存症は恐ろしい病気」です。しかしKさんもまた、自助グループに通い続けることでご夫婦で穏やかな生活を取り戻すことができました。

~~~~~

◇お酒に悩んでいるあなたとご家族へ
支援者からのメッセージ

県精神保健福祉センター酒害専門相談員
豊後荘病院看護師 杵渕洋司

お酒。実は僕も好きな方なんです。最近はそれほどでもありませんが、ひどい飲み方をしていた時期もありました。当時の飲み方をそのまま続けていたら、たぶん今頃何らかの治療が必要になっていたかも知れません。あの頃をいま振り返ってみると、その可能性は充分あったと思えます。

僕の場合はたまたまなんです。たまたま現在働いているところに転職して来て、そこで飲酒に伴うリスクを学びます。当時の患者さんと一緒に。「酒は百薬の長」なんて言うし、飲めば楽しいし、リスクがあるにしたって自分には関係ないと思っていました。でも勉強していくと、自分も結構危ないところまで来ていたことに気づき、酒との付き合い方を変えました。お陰でいまのところ、入院などを勧められることなく、お

酒と付き合い方ができています。

依存症までいったら、まず酒をやめることを勧められるじゃないですか。それから回復するのも大変そうですし。だったらそうなる前に減らそうと考えました。よく考えてみると、どうしても飲まなきゃいけない理由なんてないことに気づき、それからは飲む機会がぐっと減っています。まあ僕がそんな風に考えられたり、機会を減らすことができたりしたのは、結局僕が依存症になる前だったからなのかも知れませんが。

「依存症からの回復は大変」というのもどうなんだろう、なんて時々考えます。だって自助グループへ見学に行くと、そこに回復してる人がいるんですから。あちこち見学に行くんですが、ちゃんといるんです、回復者。集めればきっと結構な人数になります。そしてその人たちの表情を見ると、朗らかだったり、穏やかだったり、仲間通しで明るく話をしていたりするんです。そんな風になるまでが大変なのかも知れませんが、でもそんな風になれるんです。

不思議なことに、アルコール依存症で入院されている方々に、自助グループへの参加を勧めても、たいてい嫌がられます。「もう少し自分で試したい」なんてことを言う方が多いようです。

ご家族の方は大変だと思います。大変だけど、「相談するには気が引ける」と言う方がいらっしゃいます。ご家族の中にも、「もう少し自分で試したい」というタイプの方がいらっしゃるようです。

どちらも、あまりご自身で抱え込まない方がよいと思います。試している間にキズを深めてしまうことが少なくありません。深くなったキズは回復に時間がかかります。キズの手当てを早くしたい方は、最寄りの保健所、精神保健福祉センター、こころの医療センター、豊後荘病院などへ、とりあえず電話で相談してみることをお勧めします。一歩目が早ければ、二歩目を早く出すことができますから。

~~~~~

毎月第3木曜日に精神保健福祉センターの3階で、第4木曜日には土浦保健所の2階で家族教室(詳細は p24 参照)を開催しています。事前連絡不要で、お越しになられるときに来てください。

家族教室には回復をしている方やそのご家族の方も参加されています。「アルコール依存症は完治しない病気」と言われます。でも「完治しない病気に罹ったけど、回復している人がいる」と知れば、その方の話を聞いてみたいと思いませんか？

まずは、ご家族が相談機関や家族教室、自助グループに繋がるのが回復への第一歩です。

~~~~~



AAって何？(AAミーティングへのお誘い)

AAとは「アルコールイクス・アノニマス」を略した呼び名です。日本語では「無名のアルコール依存症者たち」と訳されています。自ら飲酒問題があり、その飲酒のとらわれから解放されたいと願う人たちの自助グループです。

“酒をやめたいという願いがある”ということだけがメンバーの条件であり、それ以外のことは一切問われません。

AAは1935年に米国のアクロンという町で、ニューヨークからこの地を訪れた証券マンのビルと地元の外科医であるボブとの出会いから始まりました。二人とも、どうしても自分の力だけでは酒をやめ続けることができなかつたのですが、たまたま二人が出会い、二人の共通の問題である飲酒に関する体験を語り合い、お互いが相手の手助けをしている間、飲酒欲求が取り除かれていた…というのがその出発点です。

現在、およそ180以上の国と地域に10万以上のグループが存在し、メンバー数は200万人以上です。日本でも1975年に日本語によるAAミーティングが始まりました。現在では、ほぼ日本全国に広がり、600以上のグループが存在し、様々な場所でミーティングを開催しており、メンバー数は5,700人と推定されています。

主な活動の「ミーティング」は、お借りした会場で司会者の進行にしたがって、ひとりずつ自分の体験談を話していきます。参加者が話したことに対して、司会者もほかの参加者も、コメントやアドバイスは一切しませんし、批判や議論もしません。自分の話す番がきたら話し、ほかのひとが話している間は、だまって聞きます。遅刻・中途退出も自由です。参加者の人数、性別や年齢の比率は、開催される時々によってまちまちですので、固定した人数でおこなっているわけではありません。

AA「ミーティング」に初めて参加される場合は1)事前の予約・登録は必要ありません。決められた時間に決められた場所へ出向きさえすればよいのです。

2) 会場では、本名を名乗る必要はありません。ニックネームでかまいません。また、本名を名乗りたいときはもちろん、名乗ってくださってもけっこうです。

3) ミーティング開始時間の10分くらい前までに、会場に着くようにしていただき、着いたらそこに居る人、誰でも結構ですから『チェアマンはだれですか?』とたずねてください。

教えられましたらその『チェアマン』の所に行き『ミーティングというものに初めてきました』と一言おっしゃってください。必要なことはそれだけです。分からない事は、チェアマンにご遠慮なくたずねてください。喜んで教えてくれるでしょうし、歓迎してもらえましょう。

4) AAミーティングの開始時には、その日の司会担当のメンバーが「ハンドブック」という黄緑色の薄い小冊子を読みあげます。

その序文には『会費もないし、料金を払う必要もない』『私たちは自分たちの献金だけで自立している』と書かれています。全てのAAグループは外部からのいっさいの寄付を辞退し、自分たちの献金だけで運営しております。

それらの運営費用をまかなうためにAAミーティングのどの会場でもコーヒーセットの横に献金箱が置いてあったり、あるいは献金袋が廻ってきたりします。義務や強制ではありませんので、そのときどきに出せるお志の金額を入れて下さればけっこうです。持ち合わせがないときは、しなくてもかまいません。入れられるようになったときに、入れてくださいればOKです。

5) AAミーティングに参加したときは『お酒の問題に関して、過去どうだったか、何があったのか、現在はどうか』というご自分の話をしてくださればけっこうです。

また『まだ人前では話せない』と思われるならば『パスします』あるいは『今日は皆さんのお話を聞かせて頂きます』と言って次の人にまわせばよいので、誰も話すことを強制したりはしません。気軽にかまえずにご参加ください。

6) 一番大切なことは、初めて参加されるあなたが、ご自分の飲酒のとりわれから解放されることなのですから・・・。

7) ミーティングの場で話されたことは、その場だけにとどめられ、外部で語られることはありません。

AAではアノニミティ（無名性）の尊重を必須条件にしておりますので、住所・氏名・年齢・電話番号・職歴・家庭環境などについて、話さなくてかまいませんし、ミーティングに参加して日の浅い方に対しメンバーがそれらを尋ねることはしません。

（万が一、会場のだれかから個人情報に関して電話番号や住所を聞かれたとしても、それに答える必要はありません）

会場がわからなかったり、道に迷ったりしたら、必ず

【AA関東甲信越セントラルオフィス】

年中無休：10：00～19：00

電話番号：03（5957）3506

にお電話ください。

なお、会場はその時間帯に限り、場所をお借りしているだけですので、会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

茨城県内では、日立、水戸、土浦、つくば、守谷にグループがあり、毎週ミーティングが開かれています。ミーティングにご参加する時は、会場等の変更中止の時もありますので「AA関東甲信越セントラルオフィス」にご確認の上お越しくださいませ。

上記の内容につきましては、多くを「AA関東甲信越セントラルオフィス」HPより引用させていただきました。（AA水戸グループ マコト）



AA (アルコールクス・アノニマス) アルコール依存症者グループ連絡先			
グループ	会場	日時	連絡先
守谷グループ	守谷市中央公民館 守谷市百合ヶ丘 2-2540-1	毎週火曜日 午後 7:00～8:00	AA 関東甲信越 セントラルオフィス
土浦グループ	土浦聖母幼稚園 土浦市大町 9-6	毎週水曜日 午後 7:00～8:00	〒170-0005 東京都豊島区大塚 3-34-16
つくばグループ	吾妻交流センター つくば市吾妻 1-10-1	毎週金曜日 午後 7:30～8:30	オータニビル 3 階 TEL:03-5957-3506 FAX:03-5957-3507
水戸グループ	水戸福祉 ボランティア会館 水戸市赤塚 1-1 (ミオス 2 階)	毎週木曜日 午後 7:00～8:30	(直接会場へのお問 い合わせはご遠慮く ださい。連絡先は一 括して、上記のとこ ろになっています。) ★つくばグループを 除く会場に無料駐車 場があります。
	水戸カトリック教会 水戸市五軒町 2-4-37	毎週月曜日 午後 7:00～8:00	
	笠間市立友部公民館 笠間市中央 3-3-6	第 2, 3, 4, (5) 土曜日 午後 6:00～7:00	
笠間グループ	Tomoa 笠間市 地域交流センター ともべ 笠間市友部駅前 1-10	毎週金曜日 午後 7:00～8:30	
日立かみね グループ	日立市民会館 日立市若葉町 1-5-8	毎週水曜日 午後 6:00～7:00	
茨城地区合同 ミーティング	石岡市勤労者 青少年ホーム 石岡市石岡 2149-3	第 1 土曜日 午後 6:00～7:00	



茨城県断酒友の会連絡先

曜 日	時 刻	会 場	連絡先
月例会（全体例） 第3日曜日 ○月により変更あり	午後 1:00～3:30	茨城県立健康プラザ 3階 会議室	大部 029-251-9407
○本部（創立 47 年）			
	代表世話人	大部 和子	029-251-9407
○各地区連絡先（各地区ごとに組会がある。）			
<水戸駅南地区>	世話人	宇野 忠男	029-231-0380
<赤塚地区>	世話人	田中 實	029-253-0370
<水戸・ひたちなか地区>	リーダー	飯村 修一	029-255-5141
<笠間地区>	リーダー	上森 秀二	0296-72-6564
<下館地区>	リーダー	草間 佳男	0297-42-3234
	リーダー	村松 富夫	0297-43-7351
<大宮・瓜連・大子・山方・常陸太田・御前山地区>	世話人	秋山 正人	0294-76-0115
	世話人	高村 孝一	0295-57-9336
	リーダー	菊池 秀明	0295-78-0144
<日立地区>	世話人兼リーダー	梶山 栄子	0294-32-0214
<岩井地区>	リーダー	鈴木 初男	0297-39-2042
<鹿島地区>	世話人兼リーダー	朝野 暢營	0299-82-3025
◎『訪問学習』時間があり、各自自由に仲間宅に訪問し、体で断酒を身につける。			

NPO法人茨城県断酒つくばね会例会案内

※いずれの断酒会においても、会場都合により変更することがありますので連絡先にご確認ください

地域断酒会	例会日	時間	会場	連絡先
水戸断酒会	第2・4水曜日 第1・3日曜日 (家族会含む)	18:30~20:30 13:00~15:00	水戸文化交流 プラザ「びよんど」	泉 090-4935-8764 小泉 080-1223-0110
下館断酒会	毎週木曜日	19:00~21:00	県西生涯学習 センター1F	飯塚 090-3317-2395
いしおか 断酒会	第1・3日曜日	13:00~15:00	石岡市府中地区 公民館	赤津 080-1331-4460 0299-47-0156 (夜間)
土浦霞ヶ浦 断酒会	第3日曜日 (家族会含む) 第1・3日曜日 第2・4土曜日	13:30~16:00 19:00~21:00	土浦市四中地区 公民館	高橋 029-822-1895 080-3025-1539
牛久つくば 断酒会	第1・3・5 土曜日 第2・4土曜日	19:00~21:00 19:00~21:00	牛久市中央生涯学 習センター つくば市松代 交流センター	橋場 029-872-4648 090-5219-6263 中村 070-5596-4096
龍ヶ崎断酒 会	毎週水曜日	19:00~21:00	龍ヶ崎市コミュニ ティセンター (旧馴染公民館)	池田 090-8855-4454 0297-63-0076 (夜間)
牛久弥生 断酒会	第1・2・4 火曜日 第1・3日曜日	19:00~21:00 13:00~15:00	牛久市中央生涯学 習センター 牛久市奥野生涯学 習センター	古澤 029-787-2086 080-3453-0327
守谷断酒会	第1・3日曜日	10:00~12:00	守谷市 保健センター	増渕 029-851-6369 090-6952-7233
鹿嶋断酒 新生会	第1・3・5 金曜日	18:30~20:30	鹿嶋市まちづくり 市民センター	三笥 090-4953-6093

茨城県北断酒目覚めの会

活動日	第 2 土曜日	午後 1 時 00 分～3 時 00 分	日立市大沼交流センター (2 階和室)
	第 4 土曜日	午後 1 時 00 分～3 時 00 分	日立市大沼交流センター (2 階和室)
各会場連絡先 日立市大沼交流センター (日立市東金沢町 5-7-1) TEL 0294-35-8329			
代表	高橋 隆	TEL/FAX 0293-23-6874	携帯 090-5390-7377
相談員	村松 健次	TEL 0294-44-9017	携帯 090-4671-0854
茨城県北断酒目覚めの会 ホームページ			
http:// http://www5f.biglobe.ne.jp/~tashi/			
※参加希望時は事前に連絡を。			

NPO法人アラノン・ジャパン連絡先

東京都大田区田園調布 2-9-21

TEL : 03-5483-3313

- * アラノン **Al-Anon** はAAのミーティング方式を取り入れた家族のためのグループです。
- * 平成30年3月現在、茨城県ではアラノングループはありません。集ってグループを立ち上げることが可能ですので、上記のアラノン事務局にご相談ください。



【茨城県内保健所の案内】

保健所	所在地	管轄市町村	電話番号
水戸	〒310-0852 水戸市笠原町 993-2	水戸市・笠間市・小美玉市 茨城町・大洗町・城里町	029-241-0571
ひたちなか	〒312-0005 ひたちなか市新光町 95	ひたちなか市・東海村	029-265-5647
常陸大宮	〒319-2200 常陸大宮市姥賀町 2978-1	常陸太田市・常陸大宮市・ 那珂市・大子町	0295-55-8424
日立	〒317-0065 日立市助川町 2-6-15	日立市、高萩市、北茨城 市	0294-22-4196
鉾田	〒311-1517 鉾田市鉾田 1367-3	鉾田市、行方市	0291-33-2158
潮来	〒311-2422 潮来市大洲 1446-1	鹿嶋市、潮来市、神栖市	0299-66-2174
竜ヶ崎	〒301-0822 龍ヶ崎市 2983-1	龍ヶ崎市、取手市、牛久 市、守谷市、稲敷市、河内 町、利根町	0297-62-2367
土浦	〒300-0812 土浦市下高津 2-7-46	土浦市、石岡市、かすみ が うら市、 美浦村、阿見町	029-821-5516
つくば	〒305-0035 つくば市松代 4-27	つくば市、つくばみらい市	029-851-9291
筑西	〒308-0021 筑西市甲 114	結城市、筑西市、桜川市	0296-24-3965
常総	〒303-0005 常総市水海道森下町 4474	下妻市、常総市、坂東市、 八千代町	0297-22-1351
古河	〒306-0005 古河市北町 6-22	古河市、五霞町、境町	0280-32-3021

筑西保健所では、毎月第2金曜日

午前「アクション（依存症）相談」（予約制）

午後「アクション（依存症）家族教室」を開催しています。



＜平成30年度 精神保健福祉センター家族教室のご案内＞

当センターではアルコール家族教室や個別相談を行っています。

アルコール依存症家族教室は、豊後荘病院スタッフを講師としてお招きし、テーマに沿った講義をしていただきます。日頃アルコール依存症の症状に巻き込まれて、混乱・困惑している家族同士がお互いの体験を語り合うことで、ほっとできる場所を提供しています。是非、ご参加ください。お待ちしております

【講師】 豊後荘病院 看護師 杵渕 洋司氏

①水戸会場 精神保健福祉センター（水戸市笠原町993-2）TEL029（243）2870

＜日時＞ 毎月第3木曜日 午後1時30分～3時00分

平成30年4月19日（木）	治療したくない人に治療をすすめるには？
5月17日（木）	「暴力」への上手な対応の仕方
6月21日（木）	イネイブリングって何？
7月19日（木）	Q&A 専門職や回復者に聞いてみよう
8月16日（木）	アルコール依存症とは？
9月20日（木）	依存症の治療と予後について
10月18日（木）	自助グループはなぜ必要か
11月15日（木）	本人への接し方（家族の役割）
12月20日（木）	治療したくない人に治療をすすめるには？
平成31年1月17日（木）	「暴力」への上手な対応の仕方
2月21日（木）	イネイブリングって何？
3月14日（木）	Q&A 専門職や回復者に聞いてみよう

②土浦会場 土浦保健所（土浦市下高津2-7-46）TEL029（821）5516

＜日時＞ 毎月第4木曜日 午後1時30分～3時00分

平成30年4月26日（木）	「暴力」への上手な対応の仕方
5月24日（木）	イネイブリングって何？
6月28日（木）	Q&A 専門職や回復者に聞いてみよう
7月26日（木）	アルコール依存症とは？
8月23日（木）	依存症の治療と予後について
9月27日（木）	自助グループはなぜ必要か
10月25日（木）	本人への接し方（家族の役割）
11月22日（木）	治療したくない人に治療をすすめるには？
12月27日（木）	「暴力」への上手な対応の仕方
平成31年1月24日（木）	イネイブリングって何？
2月28日（木）	Q&A 専門職や回復者に聞いてみよう
3月28日（木）	アルコール依存症とは？

【内 容】講義形式の学習会と仲間同士の語りあいの場です。
匿名参加もOKです。言い放し、聞き放し、批判なしで進めていきます。

【対 象】アルコール依存症者のご家族で、依存症についての知識を必要としている方。関係機関の方で、依存症についての勉強を希望する方。

【個別相談】家族教室の後に、予約制の個別相談を行っています。

ご希望の方は事前にお電話でお申し込みください。

【費 用】無 料

話すことは、悩みを「手放す」こととされています。グループで正直に悩みを話すことで、ストレスが軽くなります。聞くことは「効く」こととされています。回復者の方のお話は癒しにつながります。教室で「一人じゃないんだ」と思える体験を是非してみましょう。



豊後荘病院（石岡市部原760-1）では、毎週金曜日に各種プログラムを開催しています。

9:50～10:50 外来ミーティング
11:00～12:00 アルコール学習会
12:00～13:30 家族ミーティング

詳しくは
豊後荘病院 0299(44)3211
心理室,または医療相談室までお問い合わせください。



【アルコール依存症の自己診断】

* アルコール依存症であるかどうかは専門の医師が診断するものですが、受診前に今の状態を理解する一つの目安としてお使いください。

○新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト: 男性版 (KAST-M)

最近 6 カ月の間に、以下のようなことがありましたか。

		はい	いいえ
1	食事は 1 日 3 回、ほぼ規則的にとっている	0 点	1 点
2	糖尿病、肝臓病または心臓病と診断され、その治療受けたことがある	1 点	0 点
3	酒を飲まないと寝つけないことが多い	1 点	0 点
4	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1 点	0 点
5	酒をやめる必要性を感じたことがある	1 点	0 点
6	酒を飲まずにいればいい人だとよくいわれる	1 点	0 点
7	家族に隠すようにして酒をのむことがある	1 点	0 点
8	酒が切れた時に、汗が出たり、手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある	1 点	0 点
9	朝酒や昼酒の経験が何度かある	1 点	0 点
10	飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う	1 点	0 点
合 計		点	

(判定)

合計点が 4 点以上: アルコール依存症の疑い群

合計点が 1~3 点 : 要注意群。ただし、質問項目 1 番の 1 点のみの場合は正常群

合計点が 0 点 : 正常群

○新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト:女性版(KAST-M)

最近6カ月の間に、以下のようなことがありましたか。

		はい	いいえ
1	酒をのまないと寝つけないことが多い	1点	0点
2	医師からアルコールを控えるようにいわれたことがある	1点	0点
3	せめて今日だけは酒を飲むまいと思っけていても、つい飲んでしまうことが多い	1点	0点
4	酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1点	0点
5	飲酒しながら、仕事、家事、育児をするようになった	1点	0点
6	私のしていた仕事を周りの人がするようになった	1点	0点
7	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
8	自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1点	0点
合	計		点

(判定)

合計点が3点以上:アルコール依存症の疑い群

合計点が1~2点 :要注意群。ただし、質問項目6番の1点のみの場合は正常群

合計点が0点 :正常群

アルコール依存症の基礎用語

【アディクション】 addiction

嗜癖、耽溺、依存を意味する。薬物、アルコール、ギャンブルなどにはまり込み、健康や生活を乱している状態にあるが、分かっちゃいるけどやめられない。アルコール・薬物などの物質依存、ギャンブル、買い物、食べ吐きなどの行為依存、恋愛や性など人間関係依存がある。

【自己治療仮説】

依存症者が苦痛を一時的に緩和するために、物質（アルコールなど）を使い、使い続けた結果で依存症になるとの仮説。アルコール依存症者は、言葉にできない心の痛みをアルコールで和らげていることになる。

【否認】

依存症の症状の一つ。「俺は依存症じゃない！」「病気じゃない！」と否定し、病気を認めない。家族が心配しても、治療を拒む。強制的に入院させても、退院後の通院につながらない。

依存症者はやめたい気持ちとやめられないという気持ちの両方を持っていると言われるが、家族の「なんで病院に行かないの！」「やめないとダメでしょ！」との言い方は、依存症者のやめたい気持ちを遠のかせて反発を生む。

【底つき体験】

否認を続ける中で、心理・身体・社会的にいきづまり、「なすすべ無し」の状況に陥ること。これを経験して治療に向かい、回復した人は多い。専門家からは、依存症者のやめたい気持ちに寄り添いながら、飲酒から離れられる状況をつくる底上げ型のアプローチが提案されている。

【HALT】

ハルトと読む。Hungry（お腹すいた！）、Angry（怒った！）Lonely（ひとりぼっち…）、Tired（疲れた…）の頭文字をとった言葉。この状態になったとき、再飲酒しやすい。再飲酒の引き金。

【ブラック・アウト】 black out

飲酒前後の記憶が欠落すること。

【一日断酒】

一生酒をやめなければと思わず、まず今日一日だけ飲まずにいることを決意し、明日が来ればまた今日一日だけ飲まないという断酒の仕方。

【離脱症状】

禁断症状のこと。飲酒をやめて数時間すると出てくる。

- 手や全身のふるえ
- 発汗（特に寝汗）
- 不眠
- 吐き気・嘔吐
- 血圧の上昇・不整脈
- イライラ感，集中力の低下
- 幻覚幻聴

これらの症状による不快感から逃れるために，さらに飲み続けてしまい，連続飲酒発作につながる。

【うつ病】

アルコール依存症と合併する割合が高く，治療には鑑別が必要とされている。うつ病とアルコール依存症の合併の4パターン。

- ①単なる合併，または共通の原因（ストレス・性格など）によるもの。
- ②長期の大量飲酒がうつ病を引き起こしたもの。
- ③うつ病の症状（憂うつ気分・不眠など）を和らげるために飲酒した結果，依存症になったもの。
- ④アルコール依存症の離脱症状として，うつ状態がみられるもの。

【寝酒】

アルコールを飲んで寝ること。よく眠れると誤解されている。不眠の解消手段としている人が多い。アルコールの催眠作用で寝つきやすくなるが，深い眠りが減り，中途覚醒が増える。全体的に眠りが浅くなり，安眠にほど遠い。「アルコールで気絶させて寝ている」と表現する専門家もいる。

【適正飲酒】 1日平均純アルコール20gまでとされている。

【多量飲酒】 1日平均純アルコール60g以上摂取すること。

【純アルコール量計算式】

量 (ml) × 度数 (%) × 0.8 (アルコール比率)

5%のビール500mlで $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$

【連続飲酒発作】

常にアルコールが体に入っている状態。血中のアルコール濃度を維持するため，数時間おきに飲んでしまうこと。

泥酔して寝る，起きてまた飲んで泥酔することを繰り返す。結果，1日中酩酊状態となる。

【スリッパ】

再飲酒をする事。スリッパも回復の途上の一つ。

【山形飲酒サイクル】

「連続飲酒の山」と「断酒の谷」が交互に繰り返されるサイクル。

【抗酒剤・断酒補助剤】

医師により処方される薬剤。治療に取り組んでみようという意思を持っているかが前提。

- 抗酒剤：シアナマイド（無色透明液体） ノックピン（黄色粉末）。
- 断酒補助剤：レグテクト（錠剤）。

【断酒の三本柱】

- ①専門医療機関への通院
- ②抗酒剤・断酒補助剤の服用
- ③自助グループへの参加

専門医療機関や相談機関で、断酒のために勧めている。自助グループ参加で断酒率が上がると言われている。

【12のステップ】

AAにおける回復の指針。アルコールに対する「無力」を認めることから始まる。

【指針と規範】

断酒会の回復マニュアル。七の「断酒新生指針」と十の「断酒会規範」からなる

【共依存】

依存症者のことを憎み、軽蔑しながらも、依存症者から離れられない関係性にあること。

家族が依存症者の抱える問題を自分の問題だと思い込み、寝ても覚めても依存症者のことばかりを考えている。その結果、抑うつ的になったりする。「私がいないとこの人はダメになる」との思いから、世話焼きを続けることが多い。

自助グループや家族教室に参加して、依存症者の問題を区別していくことが回復につながる。

【イネーブリング】enabling

できるようにさせるという意味。家族が依存症者のために「よかれ」と思って手助けのつもりでやっていること。いわゆる、世話焼きや尻拭い、肩代わりを意味する。簡単にいうと、①注意しすぎる、②管理しすぎる、③世話を焼きすぎる事。

依存症者を立ち直らせようとコントロールすることが、結果として、

依存症の反発を招いて症状を悪化させることにつながる。

イネープリングをしている人を「イネーブラー enabler」という。

- 「また飲んだの!」「何回言ったら分かるの!」「そのお金何に使うつもり!」「また買いに行くの!」と説教すること
- お酒を取り上げたり、隠したり、捨てたりすること
- 酔っ払って壊した茶碗類、汚れた衣類を片づけること
- 本人に代わって会社に休みの連絡を入れること
- 人とお酒でトラブルが起こしたときに代わりに謝ること
- 借金の肩代わりをすること

【アダルト・チャイルド】 Adult Child

アルコール問題や家庭内暴力、家庭内不和などの機能不全家族に育った人のこと。自分の気持ちを抑え込み、適切な自己主張ができず、他者の機嫌に敏感に反応するなど、生きにくさを抱えている人が多い。

「現在の生きづらさが親との関係に始まると認めた人」と表現する専門家もいる。

【先行く仲間】

自助グループに参加している回復者などの仲間のこと。仲間とのつながりが断酒効果に寄与すると言われている。

【AA アルコホーリクス・アノニマス】

アメリカで始まり、世界中に広がったアルコール依存症の自助グループ。匿名性を大切にしている。安心して話せるルールや12ステップ・プログラムの中で、回復を目指している。(16~19 ページ参照)

【AA1-Anon アラノン】

AAのミーティングルールに則した、アルコール依存症者の家族のための自助グループ。AAと同じように匿名性を大切にし、12ステップ・プログラムを行う中で、回復を目指している。

【断酒会】

AA活動を参考にしながらできた日本独自のアルコール依存症の自助グループ。全国各地で例会が行われている。家族の会もある。

茨城県では3つのグループが活動している。(20~22 ページ参照)

～お酒にまつわる言葉～

私たち人類の歴史と共にお酒がありました。そして昔からお酒で失敗をする人は多く、たくさんのお酒にまつわる言葉が残されています。その一部をご紹介します。先人の失敗からあなたの今後について活かせる言葉はありますか？

○「何を以てか憂いを解かん 唯だ杜康あるのみ（どうやって憂いを消そうか、ただ酒を飲むしかないではないか）」

解説：三国志の魏の英雄、曹操の詩です。杜康とは酒の神です。酒造りをする人を「杜氏」と呼ぶのは杜康が由来です。悩みや不安などを「憂い」を消すために飲酒している人も多いのではないのでしょうか？

○「酒の神は海の神よりも沢山の人間を溺死させた」

解説：イタリヤ統一の英雄、ガリヴァルディの言葉です。酒によって破滅に至る人が昔から多かったことを物語っています。

○「私は機会があれば飲む、時には機会がなくても飲む」

解説：「ドンキホーテ」の作者、セルバンテスの言葉です。飲酒を続けていると習慣になってしまい、理由なく飲んでしまいます。

○私を酔っぱらわせるには一杯でいい。ただそれが13杯目か14杯目か思い出せないだけだ

解説：アメリカのコメディアン俳優ジョージ・バーンズの言葉です。初めは1杯だけと書いていても、コントロールが効かなくなり飲酒を続けてしまい、気が付けば「こんなに飲んでいたんだ」と思ったことはありませんか？

○我々は他人の健康を祈って乾杯し自分の健康を損ねている

解説：フランスの芸術家ジャン・レオン・ジェロームの言葉です。他人の健康も大事ですが、ご自分の健康こそ大事にしましょう。

○酒の一杯は健康のため。二杯は快樂のため。三杯は放縱のため。四杯は狂気のため。

解説：ギリシャの哲学者アナカルシスの言葉です。健康のためには節度ある飲酒が重要です。厚生労働省が定めている「適正飲酒」は純アルコール量 20 g で 5% のビールであれば 500ml までです。

○酒は百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起これ（酒は百薬の長と言うけれど、多くの病は酒が原因である）

解説：吉田兼好の書いた徒然草第 157 段に記されています。日本でも 700 年もの昔に既にお酒の害を語る言葉が残されています。吉田兼好も酒害に悩む人々を目の当たりにして、お酒についての警鐘をならしたのかもしれない。

いかがでしたか？

ドキッとする言葉はありましたか？

昔からお酒に悩まされる人はたくさんいました。お酒の問題に悩まされているのはあなただけではありません。まずはご相談ください。