



断酒に思う 139

夏休みの思い出

吹田支部 A D

最近、暑くて眠りにくいのでクーラーをつけっぱなしで寝ている。28℃に設定して布団をかぶっていても寒くなり、クーラーを消したりつけたり……。

飲んでいた頃の8月の記憶は、私の中ではやはり夏休みか？ 妻と子どもたちが、妻の実家に帰る日を心待ちにしていた。長期間、一人で過ごせる。

「酒を毎日好きなだけ飲む」と思ってウキウキしていた。毎日5合くらいは飲んでいたので……。

土日なんか、家で酒を飲みながらビデオを見る。しかし、途中で眠ってしまい、最後まで見ずにレンタルDVDを返す。前に見たにもかかわらず、また同じDVDを借りてしまう。こんなことが何度もあった。

そんな、ある日曜日に明日は仕事があるからと早めに就寝したが、なぜか息苦しいと感じ、胸に手を当てたら心臓が動いてないと感じた。自分で胸を何度も叩き、それでもなぜか心臓が止まっていると感じた。時間は、朝の5時頃だったと思う。あわてて救急車を呼んで、会社にも休む連絡を入れる。救急車に乗って病院へ行く。検査をしてもらって特に異常はなかったとのことだったが、後から考えるとすべてが異常な行動だった。救急隊員も私が酒臭いことに当然気づいていたと思うし、よく病院へ運んでくれたと思う。ひょっとして、アルコール性心筋症だったのか月曜の会社へ行くために、節酒して離脱症状だったかもしれないが、今となっては思い出せない。



この頃から、自分の異変に気付いていた。何か体の調子がおかしい。それから10カ月後に動悸が出て、病院でいろいろな検査を受けたが全て問題は見つから

ず、精神的なものだと言われ精神神経科に行くことになる。

そのころには、妻は原因が酒であることに気が付いていたのだろう。新阿武山病院も知っていたし、この先酒が飲めなくなることも知っていた。ほかの病院では、検査しても解らなかったことも妻は解っていたのだ。それでも、黙っていたのは、家では酔っていない時がなかったからだというのは、2年後の離婚騒動の時に初めて聞いた。酔っていた自分は、どんな感じだったかは聞いていない。

酒を飲んでいた時は、朝から夕方まで炎天下でも畑に出て隠れ酒をしていたなあと思い、「あれ妻にはバレていたのか」と思いつつ、クーラーかけて酒を飲まずに、この夏を乗り切ろうと思う。

断酒新生指針

二 断酒例会に出席し自分を率直に語る

断酒とは自らの意志によって酒を断つことで、外からの圧力で酒をやめさせられる禁酒とは意味が異なる。従って、断酒会ではどんな場合でも強制があってはならないのだが、例会出席に関しては「必ず」という言葉がよく使われ、「鉄則」だとさえいわれている。

どんな組織に入会しても、それがたとえ趣味の会であったとしても、その組織が催す会合に出席することが第一条件であるが、断酒会の場合はそれが特に強調される。自分ひとりの力だけではどうにもならなかったことを認めて入会したので、あるいは入会后、そのことが身にしみてわかったので、出席するのは当たり前のことだといえればそれまでだが、これには多くの重要な理由がある。 <中略>

例会の中には、信じられないような大切なものがぎ

っしり詰まっている。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。
〈中略〉

しかし、勇気を振るって何でも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。

〈中略〉

「語るは最高の治療」という言葉が断酒会にあるが、ひとの話を素直に聞き、事実を事実通り話すという前提があって、初めて生きた言葉になる。ただひたすら自分を率直に語り続けることで、われわれは同じ酒害者であり、同じ人間であることを確認し、信頼できる仲間であるからこそいっしょに断酒が継続されているのである。

生きている限り断酒例会に出席し、何十年断酒が継続されていても、自分を率直に語るということは何の変わるどころがない。

みんなの広場

健康管理 第一弾

吹田支部 Y S

私の職場でも「健康管理」について研修を受ける機会が増えてきました。今回は「夏バテ」についてご紹介したいと思います。

●夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！

暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい！ 食欲がなくなる！ ということがありますんか。

これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。



暑さはまだまだ続きます。「夏バテ」対策をしっかりと行って、暑い夏を乗り切りましょう。

●相互に関係し合う夏バテの原因と症状

暑さが元となる夏バテの主な原因は……。

水分、ミネラル不足 ⇒脱水症状

暑さによる食欲の低下 ⇒栄養不足

暑さとエアコンで冷えの繰り返し⇒自律神経の乱れ

とりわけ内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまく働かなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調などの症状を招きます。

寝苦しさからの睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。

●一日3食！いつも以上に栄養バランスに心がける

積極的に摂りたい栄養素

タンパク質：夏はタンパク質を消費しやすいため、特に意識して補給！

ビタミンB1：豚肉、ウナギに多く含まれる。糖質をエネルギーに変えて、疲れにくくする。

アリシン：ビタミンB1の吸収を高めてくれる。

ビタミンC：ストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなる。

夏バテしにくい身体作りは、日ごろの生活習慣を整えることから始まります。この機会に生活全般を見直すこともいいかもしれません。

お知らせ

北摂断酒連合会一日研修会

8月13日（日）12:30～16:30

摂津市コミュニティプラザ

※参加費無料、分科会（家族会、アメシスト）

会員・家族の学習交流会

8月20日（日）10:00～12:00

吹田市男女共同参画センター

※参加費無料、要事前申し込み（8月14日）

大阪府断酒会創立57周年記念大会

9月3日（日）12:00～15:30

西成区民センター

※参加費無料