

## ●今月の断酒表彰

O Kさん 吹田支部 断酒歴 5年  
S Hさん 南千里支部 断酒歴 10年



2023 (令和) 5年 11月 1日発行 No. 249  
編集・発行 事務局・広報部  
<https://kz925.sakura.ne.jp/dansyu/>

**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 142

痛みの原因は酒やなあ！ 南千里支部・K Y

20年ほど前、ひがし布施クリニックの辻本先生に言われていたことを最近になって思い出しました。当時は「そんなこと関係ないやろ！」と、聞き流していたように思います。

片頭痛に悩まされていた私は、学生の頃は市販の鎮痛薬で、就職してからは薬と酒で誤魔化していました。何度か我慢できない激痛で病院にも行きましたが、“医者”嫌いの私はすぐに薬と酒の「自己治療」に戻っていました。次第に耐性ができてしまい、薬と酒の量は増え続け、歯止めが効かなくなっていました。

片頭痛から肩、背中へと痛みは広がり、時にはアイスピックで刺されるような激痛にと酷くなっていきました。激痛から逃げるためには酩酊、泥酔状態を維持するしかない日々が当たり前になっていました。私にとって酒こそが最強の鎮痛剤であり、「痛いから仕方ない」と自分勝手な言い訳で正当化し、飲み続けました。

2018年7月21日、最後の酒から5年。今にして辻本先生の一言が心に響きます。断酒を機に少しずつ、ほんの少しずつだけれど、耐えられる痛みになってきていると実感できます。「痛みの原因は酒」であることを、5年の断酒でやっと少しか実感できています。地道にがんばることの苦手な私にとって、「継続」できたのは、先輩・仲間みなさんに、そして何より家族に支えられ見守っていただいたおかげだと思えます。



これからも焦らず腐らず地道に、例会出席をたいせつに「断酒継続」していきたいと思えます。同時に、還暦を過ぎたおっさんではありますが、少しでも人として成長できればと思えます。

## 断酒新生指針

### 五 自分を改革する努力をし、新しい人生を創る

「断酒」とは酒を飲まないことだけで充分だ、と考えるのは、断酒初期であれば別にとやかくいわれるものではない。 <中略>

われわれは例会に出席して、自分の本当の姿を捜し始めた。仲間たちとの対話と信頼関係を通して、自分がだんだん見えてきた。しかし、仲間たちとの友情がいくら深まっても、自分の本質に迫ることができていても、自分を変える努力を始めなければ、アルコール依存症という病気からの回復はないのである。

われわれは、アルコール依存症という酒を飲まずにはいられない病気になったが、そうした状態になるまでの生活体験の中で、心に歪みやひずみを持つようになった。将来の展望も開けず、焦りと無気力が交互に訪れるような状態では当り前のことかもしれない。

幼児のようにわがままで、社会性がまるでなくなっている人もいる。他罰的、攻撃的で、自分だけが正しいと思っている人もいる。現実を直視する勇気がなく、現実と幻想の入り混じった世界でぼんやり暮らしている人すらいる。家族がいてもいなくても、孤独な生活を続けることで視野が狭くなり、自分以外のものに目を向けなくなるのが一般的である。

<中略>

普通の病気が回復するということは、元の健康なからだになったときすべてが終る。しかし、アルコール依存症は一生かけて治さなくてはならない病気であり、からだだけでなく心の病んだ部分を治し、その上、人間としての成長が死ぬまで続く。

普通の病気が治って元通りになる状態をゼロと考えたと、酒害者がアルコール依存症から回復する場合

は、ゼロを乗り越えてプラスにもプラス五にもなるということである。周囲の人たちに与えた苦痛を除いて考えれば、あるいは、恵まれた病気といえるかもしれないのである。

自己改革をすすめるために、自分自身を肯定的に捉えよう。酒に溺れ切った生き方そのものを否定しても、自分の人間性まで否定しないでほしい。自分が元々駄目な人間であり、そのせいで酒害者になったと考える人には、自分を改革する余地がないのである。〈中略〉

アルコール依存症という病気は、創造性の喪失の病気と言い換えることができる。われわれは過去、墮性だけで人生を生きてきたような気がしないでもない。だから、この病気から回復するためには、今まで持ち続けてきたすべての価値の転換を計ることが重要であり、それを行動に移すことではないだろうか。

「断酒新生」、これは永遠に変わることのないわれわれの最重要課題である。

## みんなの広場



基礎代謝は一般的に夏に低く、冬に高いとされています。

冬に筋力トレーニングを行い、エネルギー消費量の高い身体活動や運動を行うことは、基礎代謝を高めてエネルギーを消費しやすい身体をつくることに効果

的であるとされています。

また、冬は寒さで末梢血管が収縮して血流が低下しやすくなります。そうすると筋肉で消費されるエネルギーも少なくなるので、運動をすることで血行を促しエネルギーを消費しやすい身体をつくることに有効です。冬は寒くて外に出ることがおっくになり、つい家の中にこもって運動不足になりがちです。意識的に運動を行うことがたいせつです。

### ●冬の運動の注意点

①冬は体温の発散を防ぐため血管が収縮して、血圧が上がりやすくなります。運動前に体操やストレッチなど準備運動をしっかりと行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保することがたいせつです。



②空気が乾燥しやすい冬は、気づかないあいだに身体から水分が失われています。汗をかきにくく、水分補給を怠りがちになります。特に高齢者や高血圧などの持病のある人は脱水を起こしやすくなるので、意識して水分摂取がたいせつです。

③服装は薄手のものを重ね着して、体温調整がしやすいものを選びましょう。また、帽子や手袋レッグウォーマー、ネックウォーマーなど小物も防寒対策に活用しましょう。



吹田支部・Y S

## お知らせ

### ●近畿ブロック断酒学校

11月18日(土)～19日(日)

大阪府立少年自然の家(貝塚市)

### ●高槻市断酒会一日研修会

11月23日(木祝) 10:30～16:00

高槻城公園現代劇場北館

### ●第9回断酒を考える会

12月3日(日) 10:30～16:00

千里山コミュニティセンター

2023年11月4日から始まります!

「断酒継続者と会える

アルコール依存相談窓口」開設

毎週木曜日・土曜日 断酒例会開催日に開催!  
18:15～18:45  
毎月第4金曜日 15:45～16:15にも開催します。  
令和6年大阪府依存症早期介入・回復継続支援事業  
断酒  
断酒継続者と会える  
アルコール依存相談窓口

吹田市断酒会ではこれまで、「断酒を考える会」やハートふれあいまつりなどで「酒害相談コーナー」を取り組んできました。11月からは、例会開催前の時間を活用して「相談窓口」を常設して取り組むことになりました。

お酒の問題で悩んでおられるご本人はもちろん、ご家族やご友人などが対象です。基本的には事前に申し込んでいただきます。