

< 質問 2 >

断酒継続のための具体的な注意事項があれば教えてください。

< 答え >

アルコールを切ると、しばらくして種々の離脱症状が出現します。この離脱症状から逃れるために再飲酒を繰り返してきたわけです。しかし、この離脱症状をとにかく飲まずに乗り越えると、体調もよくなり、気分も楽になり、感情も安定し、酒を飲む気もしないという、まるでアルコール依存症がまったく治ってしまったのではないかと思われる時期がきます。

しかし、この時期は見かけの安定した時期であり、決してアルコール症が治ったわけではありません。これから何度となく繰り返される断酒の危機を乗り越えていくために、いくつかの注意事項を並べてみましょう。

1 断酒会やAAなどの断酒例会にできるだけ数多く出席すること。

これは一番の基本方針です。今までの飲み仲間達と手を切り、飲まずにがんばっていく断酒仲間を作っていくことが大切です。

今までの飲酒環境を断酒環境に変えていく努力が必要となってきます。また断酒例会は、今まで飲酒の時間帯であった夜に行われていますので、その面でも例会出席は、飲まずに過ごすために有効です。

2 危険な場所には近づかないこと。

現在の社会は完全に飲酒社会であり、酒席への誘惑は昔と比べて非常に多くなっています。しかし、酒の飲める場所に行きますと、その場の雰囲気にもみ込まれて、つい酒に手を出してしまいがちです。それに、一般の人々はアルコール依存症に対する認識がなく、中には「一杯ぐらいならいいでしょう」と、しつこく飲酒を強要する人がいます。せっかく断酒していたのに、この誘惑に負けて再飲酒してしまう人がなんと数多くいることでしょう。

酒の席にはなるべく近づかないようにしましょう。それでも、やむを得ず宴会などに出た場合は、その帰りに気を付けることです。宴会の途中は、飲んではいけないと緊張しており、何とか飲まずに我慢できても、その緊張がとれたときに、つい飲んでしまうことがあります。また、帰り道「なぜ自分だけみんなと同じように酒を飲んで楽しんではいけないのだ」という淋しさや、やるせなさがつのって、飲んでしまう人が案外多く見かけられます。

(やむを得ず宴会に出席した時は、むしろその帰り道や、帰宅してから油断のないように注意すること。)

次に「自分はもう大丈夫だ」とばかり、自ら酒の飲める場所に出入りし、ジュースなどでその場を過ごす人も多いようですが、このような態度は、はっきりとまちがっています。自分はもう大丈夫なのだという態度を、これみよがしに飲んでいる人々に見せつけるような子供っぽい態度はやめておきましょう。このような人も、ほぼ飲酒再発してしまいます。

とにかく「君子危うきに近よらず」という態度で断酒生活を続けることが大切です。

3 お腹を減らさないこと。

空腹時には血中のブドウ糖が低下し、ついイライラしがちです。このような時に、強い飲酒欲求が生じてきて飲んでしまった経験があるでしょう。人間の体は、空腹時に飲酒欲求がつのるようになっているのです。このようなときに食事を取りますと、飲酒欲求がウソのように消えていくことが多いわけです。

だから、常に腹を減らさないように注意しておくことが肝心です。断酒を軌道に乗せる期間中は、少しぐらい太ったとしてもいいのではないのでしょうか。

4 無理はなるべく避けること。

断酒に踏み切った初期の頃、張り切って今までのタバコやコーヒーなどの悪習慣もついでに断ってしまおうと考える人がいますが、長年すべてに依存してきたアルコールを断つだけでも大きなストレスなのです。だから断酒生活が安定するまでは、禁煙、禁コーヒーなど、さらにストレスのかかることはやめておいた方がいいでしょう。とにかく最初は断酒だけを最優先させるのです。禁煙などは、断酒生活が安定する断酒後2年目ぐらいから実行されたらよいでしょう。

断酒を実行すると甘いものが欲しくなったり、タバコが増えたり、一日何杯もコーヒーを飲んでしまう人がありますが、重い糖尿病や胃潰瘍などを合併している人を除けば、断酒が安定するまで、それらのものはいくら増えても良いと我々はアドバイスしているくらいです。

ただ、市販のドリンク剤などは駄目です。あれにはほんの数パーセントですが、アルコールが含まれているからです。

5 精神的にイライラするようなことは避けること。

かけごとなどは、勝ち負けがありますからどうしても精神的にイライラしがちです。この時に飲酒してしまう人がいます。

また、プロ野球を観戦して楽しむのは良いのですが、ひいきのチームにあまり熱中すると、負けた時にイライラして飲んでしまう人もあるのです。優勝するチームも10回に6回しか勝てず、後の4回は負けるのですから、プロ野球観戦にのめり込むのは少し控えて下さい。

6 周囲の人々に断酒したことをはっきりと言うこと。

飲み友達には自分が断酒した事実をはっきりと宣言することです。あなたが飲まないからといって批難したり、離れていく仲間であれば、それは本当の友達ではなかったと考えた方がいいでしょう。本当の友達ならば、あなたが断酒したことを評価してくれるはずです。

また職場や親せきの人々にも、もう飲まないということをはっきりと言っておきましょう。先程述べましたように、断酒を宣言していても「体も良くなったことだし一杯ぐらいなら」と飲酒を強要する人が一人か二人は必ず存在します。あなたが断酒していることを伝えていないと、さらに誘惑は多くなります。一度や二度なら拒否できても三度、四度と誘われると、ついには飲んでしまうことが多いのです。それならば、最初から断酒を宣言しておいた方が良いでしょう。断酒を続けるにつれ、最初は半信半疑だった人達も、最後には酒をやめたあなたの勇気と実行力を評価するように必ずなってくるものです。

7 抗酒剤の力を最大限に利用すること。

抗酒剤の効用については、別項目で説明してあります。

8 最初のうちは仕事で無理をしないこと。

とにかく最初は、断酒継続が最優先事項となります。今までの失敗を一度も取りもどそうとして、バムシャラに働く人が多いのですが無理は禁物です。残業などはなるべくひかえて下さい。残業のために断酒会や AA の出席が途絶えがちになってしまい、失敗してしまった人が数多くいます。

オーバーワークになりますと、どうしても疲れがたまりまますし、その時に飲酒欲求がつのってきて、つい酒に手を出す人も多いのです。断酒生活が安定するまでは、できるだけ仕事上の無理は避ける事が大切です。基本的な断酒のための提案を述べましたが、まだまだ断酒のための具体的な注意事項はあると思います。それはまた別の機会にゆずっておきます。

まとめ

- ① 断酒会、AA にできるだけ数多く出席すること。
- ② 危険な場所には近づかないこと。
- ③ なるべくお腹をすかさないこと。
- ④ 最初のうちは禁煙などの無理はなるべく避けること。
- ⑤ 精神的にイライラすることは避けること。
- ⑥ 周囲の人々に断酒宣言をはっきりとすること。
- ⑦ 抗酒剤の力をかりること。
- ⑧ 仕事で無理はしないこと。