

アルコール依存症の治療の第一歩は、酒にとらわれてしまっている自分を自覚することから始まります。ところが、アルコール類は一般的な飲み物であり毎日のように飲酒している人々が世間ではいくらでもいるため、実際にこの病気になってしまっている人々にとって自覚が困難なのです。

それに、アルコール依存症の進行とともに様々な障害が現実起こってきますが、それらの障害も徐々に起こってくるために自覚が難しいわけです。さらに世間でアル中という飲酒による直接的な問題行動や生活落伍者としての姿、あるいは幻覚妄想状態になる人々の姿をイメージしていますので、アルコール症の大半をしめている寝型タイプのアルコール症は自分がアルコール症だと気づきにくいのです。

寝型タイプのアルコール症については、第6章で詳しく説明しますが、逆にこのようなタイプの人々のほうが長年の間にいろいろな障害が静かに進行してしまい、むしろ深刻な問題を抱えることが多いのです。

本書は、アルコール症の人々に自己のアルコール問題をあらゆる角度から考えて頂くためのものであり、治療開始の第一歩である自らの飲酒問題を考えるという点に重点が置かれてあります。各章はそれぞれ独立しても一つの読み物になるよう工夫してありますので、同じような説明があらゆる場所で繰り返し出てきますが、それらの事項は特に重要な点であるため、あえてそのままにしておきました。

第1章から終章まで、ゆっくりと自分の飲酒時代と考えあわせながら読まれますと、アルコール症の全体像が浮かび上がってくることと思います。

最近、一般向けのアルコール症に関する良書も多いのですが、アルコール症の全てを医学的に説明してあったり、飲酒の上での悲惨な問題などに重点が置いてある本が多いので、かえって本当のアルコール症者やそのご家庭にとって理解しにくかったり、逆に自分のアルコール問題の否認の材料に使われてしまうことが多いようです。

本書は、アルコール症に関する医学的なメカニズムの説明や身体的な障害についての説明は省いて、自らのアルコール問題を考える参考書として創られてあります。

第1章から終章まで全て関連性があり、その中で第4章・第5章の心の障害については説明不足ですが、アルコール症の治療に最も大切なAAや断酒会の体験談として関連していますので、特に何度も読み返されることを期待しています。

また、アルコール症本人だけでなく、そのご家族や周囲の人々にとってもこの病気を理解される手掛かりとして本書を利用して頂ければ幸いです。

最後に、自分のアルコール問題を理解したからといって断酒継続ができるとは限りません。しかし、理解しないと回復の可能性が全くないこともまた事実です。アルコール問題に悩んでいる多くの人々が本書を利用され、一人でも多くの人々が回復されることを祈っています。

また、実際の断酒継続についてのヒントやその他の疑問点については「質問と回答」という本を用意してありますからそちらをご利用下さい。