

アルコール症の本質

—アルコール依存症について— 「飲み方の異常」

アルコール症からの回復の第一歩は、酒に身も心も奪われていた姿を認めることから始まります。

飲酒行動を自らの力でコントロールできない状態になってしまった事実を認めることから、アルコール症の治療がスタートするのですが、世間一般に広がっているアル中のイメージが強すぎるため、どうしてもこの第一歩を踏み出せない人々が多くいるのです。

それでは、世間で一般に考えられているアル中のイメージとは、どのようなものでしょうか。以下にその代表的なイメージを述べてみましょう。

- (イ) 酒を飲んで暴力をふるう人々
- (ロ) 昼間から仕事もしないで酔いつぶれて道端で寝ている人々
- (ハ) 酒なかり飲んで仕事も家庭も失った人々
- (ニ) 幻覚症状など精神病症状が出現して、精神病院に閉じ込められている人々
- (ホ) 酔った後、反社会的、反道徳的な行動をしてしまい警察沙汰になる人々
- (ヘ) しかも酔いがさめた後、何をしたか覚えていない人々
(いわゆるブラックアウト)

その他にもいろいろなアル中のイメージがありますが、これらのイメージは全て酔い方の異常であったり、酩酊後の問題行動であったり、また飲酒生活の果てにいろいろなものを失ってしまった人生の落伍者の姿であったりするわけです。

しかし、これらのイメージはアルコール症のごく一部分しか伝えていません。これらのものはアルコール症の本質でなくて、アルコール症になった人々のごく一部の人々がたどる結果にすぎないのです。このようなアル中のイメージこそが、多くのアルコール症者に正しい治療を受けるきっかけを失わせていると言ってもよいでしょう。

アルコール症の人々は、よく次のようなことを言って治療から脱落していきます。

自分は、飲んでも暴力をふるったり、暴言をはいたことはない。

自分は、飲んでも仕事はちゃんとやってるし、家庭もある。

仕事も家庭も失って、昼間から酒を飲んでひっくり返っているアル中とは違う。

幻覚や妄想状態になったことはない。

このようにして多くの人々が、自己のアルコール症を認めないままに、また病的な飲酒習慣にかえっていきます。すなわち、このアル中のイメージは、酒にとらわれている自己の姿を否定する材料にいつも利用されているわけです。たとえ、いわゆるアル中のイメージどおりの問題行動をしている人々でも、あれはたまたま飲み過ぎてあんなことをしてしまったわけだ。あれは特別のことで、いつもあんなことをしているわけではない、とばかりに問題行動からは、なかなかアルコール症の治療には入れません。

ここで少し目先を変えて、飲み方の異常という面からアルコール症について考えてみましょう。

アルコール症の本質は、身体も心もアルコールに依存してしまっている事実にあります。自らの力では飲酒をコントロールできない状態になり、酒が切れてくると意志力では抑えきれない飲酒欲求がおこり、つい酒に手がでてしまうのがこの病気の特徴です。あるいは、しばらく断酒を続けていても嫌な場面に出くわしたり、その他のストレスなどに際して再飲酒が始まると、たちまち以前と同じように病的な飲酒パターンを繰り返してしまうのも特徴的です。

アルコール症の周囲の人々、特に家族が本人の飲酒量をコントロールしようとしたり禁酒を強制したりすると、一般の人々とは違った飲み方がはっきりと現れてきます。いくら家族が本人に酒を飲ませまいといろいろな手段と使っても全く無駄です。アルコールにとらわれてしまっている本人は、どんな手段を使っても必ず酒を手に入れて飲んでしまうからです。

なぜ、そこまでしてアルコール症者は酒を飲もうとするのでしょうか。アルコール症の人々の身体からアルコール分が抜けていくと、様々な症状が出現します。酒が切れてくると眠れない、よく夢をみて眠りが浅い、寝汗をかく、イライラしてしかたがない、理由もないのに怒りっぽくなる、食欲がない、吐き気がする、手が震える、などのような症状が出現して苦しんだ時に酒を飲むと、それらの症状が楽になります。彼らは、そのことを体験的に知っているわけです。その時に、彼らはアルコールを探し求める様々な努力、工夫を行います。

以下に、その実例を見てみましょう。

(T氏) 家族がいくら止めても飲んでしまうので、家に酒を置かないようにしてしまった。それでも外へ飲みに出ていってしまう。最後には一銭のお金ももたせてくれなくなった。そこで妻のサイフから小銭を抜いては飲みに行く。そんな繰り返しの中で、妻はサイフを隠してしまうようになった。子供の貯金箱が学習机の中に入っているので、そこからも小銭を抜くからしまいには子供が机の引き出しの鍵をかけるようになった。

また、夜中に酒が切れて目が覚めてしまったときは、朝の5時になるのが待ち遠しかった。5時前になるとこっそり家を抜け出して、自動販売機までワンカップを買いに行くこともあった。

- (K氏) 家では妻の目があるので、外で買ったワンカップをこっそり家の中に持ち込んでおく。よく額縁のうしろに隠しておいたり、押入れにウイスキーのポケット瓶を隠しておいて、酒が切れたらこっそりと飲んでいた。
- (S氏) 僕の場合でも、晩酌二合にしようと思ったけれど、やはり足りない。妻はそれ以上の酒は絶対だしてくれないので、しかたなしに用事があるといっっては外に出ていき、自動販売機1,000円札で買おうとしたが、何回札を入れても戻ってくる。そこで入りたくもない風呂屋に入って、おつりでワンカップを買って飲んだりしていた。
- (A氏) わたしの場合は女だから夜歩きは怖かったが、酒が切れてくるとそんなことをいってられません。そこで犬を連れて走って自動販売機まで行った。11時になると自動販売機が終わるので、あせって全力で走ってやっとワンカップを何本か買って、1本はその場で一気に飲んだ。朝になって犬がいないのでびっくりして探しに行ったところ、昨日の自販機の所に繋がれていた。
- (S氏) 仕事中はがまんしていたが、5時の定時がくると会社を飛び出す。帰りの売店でワンカップ5本程買ってまず1本飲んで、残りを服の中に隠して家に帰る。しかし家に入ると子供がボディチェックをするものだからよくばれた。
- 朝になったら早くから散歩に行くといっって、家内に「まだ暗いよ」と言われても出て行った。自動販売機買いに行っていたんですね。
- (H氏) わたしの場合も、早朝から犬の散歩だと言っって毎日のように酒を買いに行っていた。最近は酒を止めているから犬の散歩も行かなくなった。この前久しぶりに散歩に連れて行ってやったら、いつも酒を買っていた自動販売機の前で犬が座り込んだのでびっくりした。また、飲んでいたころは自動販売機の開くまで悶々として待ったものです。

- N氏) 自分の場合は、一人者だからかくれ飲みはしなかったが、何とか節酒しようとして一升瓶をお買うのを止めました。しかし、一日に何度も酒屋に行ってワンカップを買ってきては飲み、2～3時間して切れたらまた買いに行く。こんなことなら一升瓶買っておいた方が手間も省けるし安いのに、やはり節酒したいから同じことを繰り返していました。
- (M氏) 自分がかくれ飲みしたことはないが、嫌がる家族に暴言や暴力でもって無理に酒を持ってこさせたり、明日から止めるから今日だけは飲ませてくれと言ったりして結局は飲んでしまいました。
- (H氏) 飲みながら、明日からは止めようと決心はするのです。止めなければならない理由をあれこれと考えましてね。しかし、その明日になるとどうしても飲みたくなる。やはり身体が要求するのでしょうか。そこで、昨日いろいろ考えて飲んではいけない理由を自分なりに考え直して、明日から止めればよいという言い訳を作り出して結局今日は飲んでいました。そんなことが毎日続いていたわけです。
- (K氏) わたしもそうだった。酒の害を深刻に考え反省して、飲んではいけない理由を飲みながら数えていました。そして、明日からこそ禁酒しようとするのですが、その明日になると酒が切れて飲みたくて身体がいうことをきかない。そこで、昨日考えだした飲んではいけない理由を心の中でひっくり返すわけですね。たとえば酒はみんなが飲んでいるからとか、一杯だけならいいだろうとか、明日からあるいは来週から止めればいいのか、その他いろいろな言い訳を自分自身にしながら、結局毎日飲んでいました。

(E氏) 今から考えると、わたしはかなり以前からアルコール症だった。とにかく身体に酒が入っていないとどうしようもなかったのです。仕事中でも、会社の倉庫の中にポケットウイスキーを隠しておいて「ちょっと倉庫の整理に行ってきます」などと言って、数時間おきに飲みに行っていました。酒の臭いをごまかすためニンニクをかじって、職場の人達には「昨日はギョウザを食べすぎた」などと言って、ごまかしていました。

以上のような飲み方は、決して正常の飲酒だとは言えません。

アルコール症の正体は、このような飲み方の異常にあるわけです。心も身体もアルコールに依存してしまい、止めなければならない、あるいは節酒しなければならないと思っけていても、実際の行動は病的な飲み方になってしまいます。中には周囲の人々に節酒や禁酒を何度も約束しながらも、その約束を破るということを繰り返している人もいます。これではさら信用を落としても仕方がないでしょう。

飲んだ後の酩酊の様式、たとえばブラックアウトになるとか、暴力を振るうような酒乱になるとか酔って寝てしまふとかはアルコール症になっているかどうかの基準にはなりません。

また、飲酒生活を続けた結果失ったもの、たとえば家族や仕事を失うという社会的な喪失の程度も、あまりアルコール症の指標にはならないのです。

なぜなら、我慢強い家族や職場であれば本人のアルコールの問題があったとしてもカバーしてしまい、問題が表面化しないことが実に多いからです。だから家庭や仕事があるからといって、自分はアルコール症ではないとは言い切れないのです。

次に、自分はしばらく禁酒した期間がある。酒などいつでも切ることができる。だから大丈夫です。などと言う人も多いのですが、そのように言う人も酒を止め続けることはできなかったはずです。

また、アルコール依存にまだなっていない人人ならば、「酒を切る」などという表現は使わないはずで。

台所を預かる主婦にとって、米や味噌はなくてはならない存在です。だから、米や味噌がなくなると「お米が切れた」「味噌を切らしている」という表現を使います。つまり、なくてはならない物がなくなった場合に「……が切れた」、という表現を使うわけです。そして、何とか補充しようとするでしょう。同じように酒を切るという表現を使うのは、その人にとって酒がなくてはならない存在になってしまっている証拠と言ってよいでしょう。ですから、身体から酒気が抜けると、つまり酒が切れると、何としてでも酒を手に入れようと努力するのは、このような人をアルコール依存と言うわけです。

また、酒を止めた期間があるから問題ない、という表現もやはりおかしいわけです。

アルコールに全く問題のない一般の飲酒者は、あえてしばらくの間、禁酒する必要もありません。そんなことをしなくても、ごく普通に節酒ができています。アルコール依存に陥って、いろいろな問題を自覚しているからこそ、しばらく酒を止めるのではないのでしょうか。しかし、いつかは以前と同じような異常な飲み方にもどってしまうのです。

最後に、自分の飲み方をもう一度思い出し、そしてその飲み方が果たして正常であったかどうかを考え直してみる必要があります。自分の飲み方の異常を自覚して、初めて正しいアルコール症の治療を開始できるのです。

アルコール依存が形成されると、アルコール乱用のため身体的、心理的、社会的に障害が生じてきます。これらの障害をひっくるめてアルコール症と呼ぶことにしましょう。

