

体験発表 1 -

私の酒害体験

C.D. (50 代男性、アルコール依存症)

事務職から施設職員に勤務が変更し、対人交流のストレスから嫌気がさしました。その内、職場での会話が減り、軽いうつ状態になり、出勤するのが苦痛になりました。徐々に禁断の「朝酒」、「隠れ酒」、「夜の深酒」など、酒に逃げる生活を始めてしまいました。愚かな行為でした。24 時間、体内からアルコールが切れないため、3~4 年後には軽い手の震え、多量の発汗などの離脱症状が出始めました。「アル中になったかな?」と、軽い不安がありました。周囲には否認していました。

ある時、宿直の朝に意識を失い、救急車で病院に運ばれました。「てんかん症状」の診断を受け、デパケンを処方されました。診察後、職場に戻り、上司に報告をしている時、再び意識を失い倒れました。1 日に 2 度も救急車で搬送されたにも関わらず、「アル中」と認めませんでした。デパケンを服用し、酒に逃げる生活を続けていました。平成 15 年、また職場で倒れました。嘱託医から「専門病院の治療が必要」と勧められ、札幌太田病院を受診しました。CT スキャンで「脳の委縮によるアルコール性てんかん」、「アルコール依存症のため、3 カ月の入院治療が必要」などと言われました。自分が惨めで嫌になりました。

即日入院となり、病棟内で内観療法を受けました。「私の飲酒によって、家族に辛い気持ちを与えたこと」、「二日酔いで出勤し、職場に多大な迷惑を掛けたこと」などに深く気付きました。本当の酒害者は、暗い家庭に耐え、近所・親族に対して肩身の狭い思いをし、家族離散となり、心に傷を負った元妻・長男・長女です。謝罪しても謝罪し切れません。

約 3 ヶ月で退院しましたが、職場への不満、イライラから再飲酒してしまいました。朝酒・隠れ酒が再発し、「このままでは駄目だ」との思いから進んで受診し、約 1 カ月間、再入院させてもらいました。その後、約 3 年間完全断酒しました。酒席に参加しましたが、再飲酒はしませんでした。

せっかく 3 年間断酒していたにも関わらず、再び職場が変わり、上司へのストレスから、職場に行くのが嫌になりました。また酒に逃げました。アルコール性てんかんで自宅で何度も倒れ、その後は入退院を繰り返しました。職場に行くのが辛く、対人関係に疲れ、今後の就労に自信を失い、57 歳で早期退職しました。退職後も、飲酒、入退院を繰り返しました。度重なる入退院の繰り返いで、妻の精神的負担が限界となり、離婚しました。

初めて単身でのアパート生活となりました。内観療法での気付きを再認識し、断酒会に参加し、体験談を積極的に話しました。現在は、アルコール・薬物依存専門デイケアとナイトケアに通所しています。再び完全に断酒してから 1 年余りが経過しました。規則正しい生活からうつ状態が軽減し、飲酒欲求はありません。

離婚は、自業自得ではありましたが、家族との別れは辛く寂しいです。今後、不安・不満・寂しさなどに直面した時、治療での気付きを思い出し、過去を反省し、断酒を継続していきたいです。家族や周囲の人達に迷惑・心配を掛けず、前向きに人生を歩んでいきたいです。