

平成 18 年 5 月 25 日

# せりがや通信第7号

神奈川県立精神医療センターせりがや病院

## 「依存症の驚き」

院長 奥平謙一

私がせりがや病院に初めて勤務したのは、昭和60年です。大学でアルコール依存症や薬物依存について学んだはずですが、あまり記憶にありませんでした。それまで、自分から好きでアルコールや薬物依存になった人の治療などしたくないと思っていました。しかし、勉強になるからと先輩の医師に誘われ、芹香病院からせりがや病院に移り勤務しました。芹香病院は一般精神科の病院で、統合失調症や躁うつ病などの患者の治療をしていました。

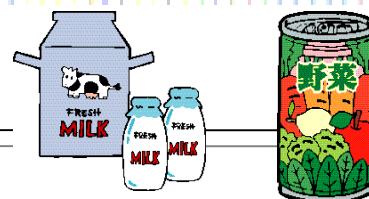
せりがや病院に来て、まず困ったのはアルコール・薬物依存の患者さんは、アルコールや薬物を止めている時は普通の人なので、どのように話したら良いのか途惑ったことです。そして、入院した患者さんが、しばらくすると断酒会やAAという自助グループに参加し、どんどん変わっていく姿に驚きました。しかし、「AAの12のステップ」を読んだ時は、さらに驚きました。こんな宗教団体の教義のようなものを、医師が患者さんに勧めて良いのかと悩みました。私以外の病院のスタッフは患者さんに自助グループ参加を熱心に勧めていました。患者さんに勧める以上は、自分の目で確かめなければならないと考え、断酒会、AA、薬物の自助グループのNAなどに参加させてもらいました。

実際に自助グループに参加して、また驚きました。酒や薬物を断った人達が、明るい表情で過去の苦しみを語っていました。そして苦難を乗り越えた人が持つ独特の人格者の雰囲気を感じていました。人格的な立派さに圧倒され、未熟な自分を恥ずかしく感じました。これは、本物だと思いました。それからは、自信を持って患者さんに自助グループ参加を勧めました。

自助グループの大会などに呼ばれ、治療者として話をさせてもらう機会も何回かありました。そのような場で、以前せりがや病院に入院していた方が、自分の体験談を立派に話していました。回復できて良かったとお互いに挨拶をしました。ところが驚くなかれ、それから1ヶ月もしない内に当人が連続飲酒でガタガタになって入院してきたのです。依存症は油断すると恐ろしい病気なのです。

アルコール依存症の予後調査で、自助グループに参加した人は、参加しない人に比べて圧倒的に予後が良いという結果が出ています。退院患者の2年後の予後調査で、自助グループ参加者の断酒率57%、自助グループ不参加者の死亡率28%と驚くべきデータが出ています。長期間断酒を続けるためには、自助グループ参加が最も有効であると世界中の専門家が認めています。共産主義時代のロシアではアルコール依存症者はシベリアの強制収容所送りでした。それでも戻ってくれば再飲酒していました。ペレストロイカ以降、ロシアでもアメリカからAAを取り入れてアルコール依存症対策をしています。驚きましたか。

## たべものコーナー



### 食生活の改善について（その2）

アルコール依存症患者さんの食事は、ビタミン B 群やカルシウムが不足傾向にあります。それでは、これらはどのような食品に多く含まれているのでしょうか？ ビタミン B 群は緑黄色野菜や大豆、鶏卵などに多く含まれています。また、カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、小魚や大豆などに多く含まれています。断酒中や、まだ断酒をしていない場合でもこのような食品を積極的に食べる必要があります。しかし、アルコール依存症の方は、野菜や牛乳などを食べる習慣がないためか、どうしたら良いのか戸惑ってしまうケースもあるようです。このような時、野菜の場合はスーパーなどであらかじめカットしてある野菜を購入して手間を省く方法もありますし、惣菜店で購入されるのも良いと思います。ただ、野菜はどうしても苦手という方の場合は、野菜ジュースでもかまいませんので胃の中に野菜の成分が入る努力をして下さい。牛乳が飲めない方はヨーグルトでもかまいません。依存症から立ち直るためには、アルコールで壊された体力を取り戻す必要があります。その体力を回復させる基礎となるものが食事なのです。

#### <アルコール家族教室のご案内>

A=担当は医師、B=担当はソーシャルワーカー・臨床心理士、C=担当は看護師です。

B 6月 1日 (木)

A 6月 3日 (土)

C 6月 15日 (木)

B 7月 1日 (土)

A 7月 6日 (木)

A 7月 20日 (木)

B 8月 3日 (木)

C 8月 5日 (土)

アルコール家族教室は、アルコール依存症の知識や特質について学び合い、適切な関わり方を共に考えていくことを目的としています。A・B・Cそれぞれの立場から上記日程で開催いたします。（当院を受診していない患者さんのご家族も参加できます）参加は予約なし・無料です。

開催時間 土曜日＝午前 10時30分～12時  
木曜日＝午後 1時30分～3時30分  
（但し、祭日はお休み）

場所 せりがや病院 2階ダイケア室

#### <薬物依存症の家族教室のご案内>

1＝薬物依存症とは 2＝否認の心理  
3＝自分自身を振り返る 4＝家族・本人の変化

3 5月 11日 (木)

4 5月 25日 (木)

特別講座 I：6月 8日 (木) 薬物依存と家族

1 6月 22日 (木)

2 7月 13日 (木)

3 7月 27日 (木)

4 8月 10日 (木)

薬物依存症家族教室では、シンナー、覚せい剤、麻薬、大麻、処方薬などの薬物依存（中毒）についての知識や薬物依存症の特質について学び合い、適切な関わり方を共に考えていくことを目的としています。1～4回シリーズ、どの回からでも参加可能ですが、4回通してご参加いただくことをお勧めしています。（当院を受診していない患者さんのご家族も参加できます）参加は予約なし・無料です。

開催時間 第2、第4木曜日 午後1時30分～3時  
場所 せりがや病院 2階ダイケア室

お知らせ

平成 18 年 4 月から土曜日のアルコール家族教室は 10 時 30 分～12 時に変更になっています。

◎予約変更は平日の午後 2 時～4 時にご連絡ください TEL:045(822)0365

〒 233-0006 住所 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-3-1

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/byouin/seisin/index.htm>

発行所 神奈川県立精神医療センター せりがや病院 編集委員