

厚生労働科学研究

アルコール依存症の治療に関する研究グループ宛

飲酒と薬に関する質問

最後に質問です。それぞれの質問につき、空欄に日数を記入してください。

質問 1.

過去 2 週間で断酒した日は合計何日ですか。 ----- ____ 日

質問 2.

過去 2 週間に、薬（ノックピンもしくはビタミン剤）を合計何日内服しましたか。

----- ____ 日

ご協力ありがとうございました。

記入後、この用紙のみ同封の封筒に入れて返送してください。

お名前 _____

回復への手紙③

～酒を断る方法～

前略

退院後6週間が経ちましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。断酒は継続できているでしょうか。すでに何度か、再飲酒につながるような危険な状況に出くわしたのではないのでしょうか。断酒への道のりはまだこれからです。飲酒の誘惑に負けずにがんばっていきましょう。

さて、今回は3回目の手紙です。今回のテーマは、「酒を断る方法」です。今後、皆様も酒をすすめられることがあるかと思いますが、この手紙をよく読んで、酒を断る方法に磨きをかけてください。

また、今回の手紙の最後にも、最近2週間の飲酒日数および薬（ノックビンもしくはビタミン剤）の服用日数についての質問用紙がありますので、空欄に記入し、その用紙のみ同封の封筒に入れ返送してください。

では、早速次のページを読んでみてください。書かれている内容を参考にして今後の断酒に生かしてください。“継続は力なり”です。“今日1日断酒”をモットーに断酒を続けましょう。回復をお祈りしています。

草々

酒を断る方法

一般に、アルコール依存症が進行していくと、人間関係が狭くなっていきます。酒を飲まない仲間とは付き合わなくなり、飲み仲間だけと付き合うようになります。そのような仲間や以前の飲み仲間と付き合えば、再び飲み始める危険性が高くなります。

皆様には、直接および間接ストレスといった、社会や仲間からうける二種類のストレスがあります。直接ストレスは、直接誰かから飲酒に誘われた時に起こります。このような場合、飲酒する危険は最も高くなります。間接ストレスは、以前飲酒していた時と、同じ場所（居酒屋や居間やパーティーなど）、同じ物事、同じ感情を味わった時などに起こってきます。

このようなストレスに関連して再飲酒の危険性が高くなることを考えると、これらを守るために最初に取りべき対策は、そのような状況に近寄らないことです。しかしながら、常にそのようなことができるわけではありません。もし再飲酒の危険の高い状況や人々を避けられないのであれば、次の段階の対策としては、飲酒の誘いを断れるようになることです。飲酒の誘いに「いいえ」とすぐに言えるようになればなるほど、再発しにくくなります。はっきりせずためらっていると、「一杯ぐらいならいいか」といった具合に、正当化するようになります。従って目標は、「いいえ」ときっぱり言えるようになることです。できればあなたの飲酒問題を相手に明言することで、酒を断ることができます。以下は飲酒の誘いを断るために役立つと思われます。

1. 再飲酒を防ぐには

- 1) 「君子危うきに近寄らず」が原則です。退院してしばらくは、酒の席に出るのはやめましょう。
- 2) 酒を飲まない人たちと付き合うのも大切です。可能であれば、あなたの近くにある、断酒会やAAに参加してみましょう。
- 3) 病院に定期的に通院しましょう。酒を止め続ける支えになると思います。

2. 飲酒をすすめられた時に断る方法

- 1) ためらわず自信をもって断りましょう。
- 2) まっすぐ相手の目を見て断りましょう。
- 3) あなたのことを付き合いが悪いとか臆病と思うような人に、申し訳なく思ったり、心配したりする必要はありません。他人の気持ちよりも、あなたの健康と家族のほうがよく大切です。
- 4) あなたが断ることで、相手が恥をかくなどと心配しないで下さい。あなたが考えているほど、相手は断られたことを重大には考えていません。
- 5) あなたが断ることで場の雰囲気壊すなどと気にしないで結構です。健康と家族を犠牲にしてまで良い雰囲気を作る必要はありません。

3. 宴会で酒を断るには

宴会やパーティに参加した時は、以下のようにして酒を断りましょう。

- 1) 「いいえ」は最初に言うべきです。「私には飲酒問題（または健康問題）があり、治療を受けています。これ以上飲酒すると私の健康が取り返しのつかないことになる、と医師に言われています。」と言いましょ。そして酒びんを手に取り、他の人に酒をつぎましょ。
- 2) 酒以外の飲食物を幹事にお願いましょ。
- 3) 酒を自分にすすめないように伝えましょ。「もし、私のことを考えてくれているのなら、酒をすすめないでください。」と、本気で言いましょ。
- 4) 酒に関する話題を変えましょ。そうすることで、酒を断ったことによる、批判やきまずい雰囲気から逃れられます。
- 5) 謝ったりあいまいな返事をしたりすることはやめましょ。なぜなら今度は飲酒するというメッセージになりうるからです。
- 6) 趣味やスポーツなど、飲酒以外の楽しみについて話しをしましょ。

4. 宴会が終わったあと

宴会が終わったあと、1人になった時、飲酒を始めることもよくあります。せっかく宴会を乗り切ったのに、ここで飲み始めては何にもなりません。あなたの健康や家族のために、ここで飲まないように注意しましょ。

厚生労働科学研究

アルコール依存症の治療に関する研究グループ宛

飲酒と薬に関する質問

最後に質問です。それぞれの質問につき、空欄に日数を記入してください。

質問 1.

過去 2 週間で、断酒した日は合計何日ですか。 ----- _____ 日

質問 2.

過去 2 週間に、薬（ノックビンもしくはビタミン剤）を合計何日内服しましたか。

----- _____ 日

ご協力ありがとうございました。

記入後、この用紙のみ同封の封筒に入れて返送してください。

お名前 _____

回復への手紙④

～危険な状況を乗り越えるには～

前略

退院後2ヶ月が経ちましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。断酒は継続できているでしょうか。今までに何度も、再飲酒につながるような危険な状況に出くわしてきたのではないのでしょうか。それらに負けてしまわずにがんばりましょう。

さて、今回は4回目の手紙です。今回のテーマは、「危険な状況を乗り越えるには」です。今後皆様も、危険な状況に何度も遭遇することと思いますが、この手紙をよく読んで、危険な状況を乗り越えていってください。

また、今回の手紙の最後にも、最近2週間の飲酒日数および薬（ノックビンもしくはビタミン剤）の服用日数についての質問用紙がありますので、空欄に記入し、その用紙のみ同封の封筒に入れ返送してください。

では、早速次のページを読んでみてください。書かれている内容を参考にして今後の断酒に生かしてください。さらに、ご自身で記入する部分もありますので、よく考えて書いてみてください。きっとあなたの役に立つはずです。回復をお祈りしています。

草々

2. 飲酒の危険の高い状況での対処方法

もし再び飲み始めてしまいそうな状況に遭遇したら、以下のように考え、行動しましょう。

- 1) その場から離れ、環境を変えましょう。
- 2) 飲酒するのを **15** 分間待ちましょう。飲酒欲求の大部分は一時的なもので、やり過ごせることを思い出しましょう。
- 3) 飲酒についてもう一度考えてみましょう。今、本当に飲酒する必要があるのでしょうか。自分にとって本当に必要なものは、空気と水、食料そして住居だけであることを思い起こしましょう。
- 4) 飲酒に関係ない何か別のことを考えましょう。
- 5) これまで飲まないでやってこれている自分を再確認しましょう。
- 6) 緊急時の連絡先に電話しましょう。以下の空欄に記入しておきましょう。

	名前	電話番号
(1)	_____	_____
(2)	_____	_____
(3)	_____	_____
(4)	_____	_____
(5)	_____	_____

幸運をお祈りしています。

再飲酒の危機を乗り越えることが、あなたを回復へと後押しします。

厚生労働科学研究

アルコール依存症の治療に関する研究グループ宛

飲酒と薬に関する質問

最後に質問です。それぞれの質問につき、空欄に日数を記入してください。

質問 1.

過去 2 週間で、断酒した日は合計何日ですか。 ----- ____日

質問 2.

過去 2 週間に、薬（ノックビンもしくはビタミン剤）を合計何日内服しましたか。

----- ____日

ご協力ありがとうございました。

記入後、この用紙のみ同封の封筒に入れて返送してください。

お名前 _____

回復への手紙⑤

～飲酒してしまったら～

前略

退院後3ヶ月が経ちましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。断酒は継続できているでしょうか。すでに再飲酒してしまった方もいるかもしれませんが、最後まであきらめずに、断酒をがんばりましょう。

さて、今回は5回目の手紙です。今回のテーマは、「飲酒してしまったら」です。今後万が一、飲酒してしまったら、この手紙をよく読んでいけば、断酒に戻ることができるでしょう。

また、今回の手紙の最後には、最近4週間の飲酒日数および薬（ノックピンもしくはビタミン剤）の服用日数についての質問用紙がありますので、空欄に記入し、その用紙のみ同封の封筒に入れ返送してください。

では、早速次のページを読んでみてください。書かれている内容を参考にして今後の断酒に生かしてください。“失敗は成功のもと”です。失敗しても、それを次に生かせれば、それはもはや失敗ではありません。成功するまでがんばりましょう。回復をお祈りしています。

草々

飲酒してしまったら

1. スリップに対処する

スリップとは、ほんの少し飲酒してしまうことです。スリップは回復の大きなさまたげになります。ふたたび断酒するには大変な努力を要します。以下に、スリップに対するいくつかの対処法を示します。

もしスリップしてしまったら、

- 1) 酒を処分し、スリップした場所から離れます。
- 2) 一杯の飲酒や1日の飲酒だけで、完全に再発してしまうわけではないことを考えましょう。罪悪感や自責の念は時間とともに消えていきます。
- 3) 誰かに助けを求めましょう。素直にスリップについて他の人に話しましょう。
- 4) 早めに病院を受診しましょう。そして、再飲酒のきっかけとなった出来事について治療者とともに話し合い、飲酒の引き金になることや、それに対する自分の対処方法について話し合しましょう。

短期間、飲酒したからといって、それが必ず毎日飲酒するようになるというわけではありません。酒なしでの生活を達成し、維持するための努力は、最初のスリップだけで台無しになるものではありません。

むしろ、アルコール依存症の回復とは、挑戦と失敗との積み重ねによるものです。従って、スリップから、危険の高い状況を見つけ出し、より適切な対処方法を学ぶべきです。

スリップは断酒への道のりの、ほんのわずかな遠回りにすぎない。

2. 飲酒が止まらなくなったら・・・

さらにひどくなる前にまず行動を起こしましょう。

酒を止めようと考えているだけでは、酒はやめられません。実際に、酒を止めるための行動に移すことが大切です。以下に具体例を示します。

例えば、

- ・ 誰かに助けを求めましょう。
- ・ もし会員であれば、断酒会やAAのメンバーに連絡しましょう。
- ・ できるだけ早く病院を受診しましょう。
- ・ 再度入院をすすめられたら、それを受け入れ、再び失敗しないように努力しましょう。

とにかく、再発の事実を受け入れ、取り返しがつかなくなる前に、できるだけ早く酒をやめるための行動を起こしましょう。

※^{きんだんはたんこうか}禁断破綻効果について

飲酒が止まらなくなっている人の、心理状態を検討すると、しばしば認められるのが、禁断破綻効果です。すなわち、最初の一杯に手をつけたことで、自分の中に罪の意識や否定的な感情が湧き出し、そうした感情から逃れるために、さらに飲酒してしまう、ということをいいます。

特に、「自分は意志の力が弱いので、決して飲酒を止めることはできない」と考えている人のほうが、「今回は強いストレスがかかったので、たまたま飲んでしまった」と考える人よりも、より破綻的な飲酒に陥りやすいようです。

厚生労働科学研究

アルコール依存症の治療に関する研究グループ宛

飲酒と薬に関する質問

最後に質問です。それぞれの質問につき、空欄に日数を記入してください。

質問 1.

過去1ヶ月間で、断酒した日は合計何日ですか。 ----- ____日

質問 2.

過去1ヶ月間に、薬（ノックビンもしくはビタミン剤）を合計何日内服しましたか。

----- ____日

ご協力ありがとうございました。

記入後、この用紙のみ同封の封筒に入れて返送してください。

お名前 _____

回復への手紙⑥

～ノックビン[®]とビタミンB₁について～

前略

退院後4ヶ月が経ちましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。断酒は継続できているでしょうか。中だるみの時期かと思いますが、初心を忘れず最後まで気を引き締めてがんばりましょう。

さて、今回は6回目の手紙です。今回のテーマは、皆様が現在服用されている「ノックビン[®]とビタミンB₁について」です。どちらも大事な薬ですので、この手紙をよく読んで、内服をお続けください。

また、今回の手紙の最後にも、最近4週間の飲酒日数および薬（ノックビンもしくはビタミン剤）の服用日数についての質問用紙がありますので、空欄に記入し、その用紙のみ同封の封筒に入れ返送してください。

では、早速次のページを読んでみてください。書かれている内容を参考にして今後の断酒に生かしてください。“たかが薬、されど薬”です。薬の内服を続けていれば、きっといいことがあるはずです。回復をお祈りしています。

草々

ノックビン[®]とビタミンB₁について

1. ノックビン[®]について

ノックビン はシアナマイド とともに、抗酒薬の1種です。抗酒薬は、通院や自助グループと並んでアルコール依存症の治療の3本柱の1つで、アルコール依存症からの回復にとっても重要と考えられています。

【 の作用】

アルコールを口にすると顔が赤くなったり、吐き気や動悸がしたりする体質の人（俗に言う下戸）がいますが、このような人は、アルコールを飲めません。抗酒薬は、アルコールの代謝酵素の働きをおさえることによって、人工的にアルコールを飲めない体にします。

従って抗酒薬を内服後に飲酒すれば、前述のようなアルコールを飲めない人がアルコールを飲んだときの不快な症状が起こります。このことを知っておくことによって、抗酒薬を服用しておけば、飲酒の歯止めになります。

飲酒の誘惑から自分の身を守る手助けとして多くの仲間が服用し、アルコール依存症から回復しています。また家族の前で飲むことで家族の不安解消にも役立ちます。ぜひ皆さんも欠かさず服用するようにしてください。

【 の服用方法】

ノックビン[®]は、1日1回毎日起床時に服用します。退院後は家族や、同居人、病院のスタッフなどの前で服用すると効果的です。

【 の副作用】

ノックビン[®]は、まれに、服用する人との相性が原因で、肝機能障害を引き起こす場合があります。そのため、定期的に肝臓の検査をすることをおすすめします。

また、ごくまれに眠気や倦怠感が現れることがありますが、これらの副作用は慣れて気にならなくなることが多いようです。

【 を服用できない人】

重い肝臓病（肝硬変）や心臓病の人は抗酒薬を服用できません。ただし、断酒によって症状が軽減した場合は、主治医と相談の上で服用を開始できることがあ

ります。

2. ビタミンB₁について

食事を十分に摂取しないで、飲酒を続けていると、ビタミン欠乏になります。その中でも重大なものとして、ビタミンB₁欠乏があります。ビタミンB₁の欠乏症には、脚気（かっけ）とウェルニッケ・コルサコフ症候群との2種類があります。脚気（かっけ）は末梢神経が、ウェルニッケ・コルサコフ症候群は中枢神経が障害されて起こります。

脚気（かっけ）は、昔はビタミンB₁の欠しい精白米を常食していた、軍隊や学生などに多くみられていましたが、最近はインスタント食品ばかりを偏食する人にもまれにみられます。

また、ウェルニッケ・コルサコフ症候群は、食事をせずに飲酒をするようなアルコール依存症者や、他の病気で食事が十分に取れなくなった人に、起こりやすい疾患です。

【脚気（かっけ）について】

脚気の症状としては、全身の倦怠感、動悸、手足の浮腫（むくみ）やしびれ感、感覚異常、筋力低下や、脚気心（かっけしん）と呼ばれる心不全が起こります。

【ウェルニッケ・コルサコフ症候群について】

ビタミンB₁欠乏が長く続くと、まず、歩行時のふらつきや、眼球の運動障害、そして意識障害を主症状とするウェルニッケ脳症が起きてきます。この時点でビタミンB₁の投与などの適切な対処をすれば、元の正常な状態に回復することができます。

しかしこれを放置すると、物忘れや記憶力の低下、時間や場所そして目の前の人が誰だかわからなくなる、といった症状のコルサコフ症候群に進行します。ここまでいってしまうと、ビタミンB₁を投与しても時すでに遅く、慢性的な病気となり、完全に健康な状態には戻れなくなることも多く、後遺症のため社会復帰が困難になってしまいます。これは大変深刻な問題であり、ある国では、アルコール飲料の中にあらかじめビタミンB₁を入れてあるほどです。

従ってできるだけ早期に、ビタミンB₁を十分に摂取することが大変重要です。また、ビタミンB₁欠乏の原因となっているアルコール依存症をしっかりと治療し、断酒および十分な食事の摂取が大切です。

厚生労働科学研究
アルコール依存症の治療に関する研究グループ宛

飲酒と薬に関する質問

最後に質問です。それぞれの質問につき、空欄に日数を記入してください。

質問 1.

過去1ヶ月間で、断酒した日は合計何日ですか。 ----- ____日

質問 2.

過去1ヶ月間に、薬（ノックビンもしくはビタミン剤）を合計何日内服しましたか。

----- ____日

ご協力ありがとうございました。

記入後、この用紙のみ同封の封筒に入れて返送してください。

お名前 _____

回復への手紙⑦（最終回）