しのびよる"アルコール中毒"

よく、酔ってトラになるといいますが、トラが本当に酒好きであるという話はあまりききません。また、犬が二日酔いで苦しんでいる、などということもちょっと想像しにくいものです。

うれしいにつけ、悲しいにつけ、私たちとともにあるのがお酒です。

〝百薬の長〟とも、〝きちがい水〟ともいわれるアルコール。私たちの人生からお酒をのぞくことができないものであるならば、いかに上手に飲むかが問題となりそうです。

増え続けるアルコールの消費量

左下のグラフは、国民一人当たりの年間アルコール消費量の推移（毎日ライフ「こころの病気」から）をみたものです。戦前はほぼ一定でしたが、昭和三十年代後半から、直線的に消費量が増えています。現在は、国民一人当たりの消費量は、戦前の約二・五倍にもなっています。

そしてアルコール消費量の増大とともに、わが国でもアルコール中毒が真剣に論議され始めました。すでに、欧米各国ではアルコール中毒が深刻な社会問題となっているそうです。日本でも、アルコール乱用者（毎日の飲酒量が、清酒にして五・四合以上飲む人）が、現在、約百五十万人いると推計されています。

家庭まで破壊する〝アル中〟

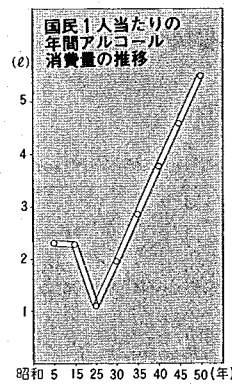
酒はコントロールがきけば問題はないのですが、「止めようと思っても…」というところがくせものです。

適量のお酒は、ストレス解消に役立ちます。ほどほどに飲んでいれば問題はありません。でも、飲酒が原因でいざこざのたえない人は、お酒をやめなければならない人といえるかも知れません。

一般的に、アル中になる人のタイプは、意志が弱く、周囲の状況にひきずられやすかったり、わがままで自己中心的であったり、平素ひっ込み思案で酒が入らないと自己主張もできないような性格とか、そうした立場におかれている人が多いといわれています。

アルコール中毒は、本人の体はもちろん、家庭まで破壊してしまいます。〝地獄をみたいなら酒害者の家庭をみよ〟ともいわれます。

私たちの生活に、着実にしのびよっているアルコール中毒の影。ほら、こんな声が聞こえてきませんか。「お前さんは酒さえ飲まなければいい人なんだがなあ。」と。



〝百薬の長〟となるかそれはあなたしだい

ある少女の詩

路地のむこうから
大きなお父さんの声がする
今夜もお酒を飲んで
帰ってきた

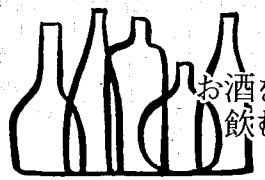
そんなとき　きまったように　母さんは言う
「きょうは　服を着て寝るのよ
　母さんがおこしたらすぐ目をさますのよ」
服を着ていつでも逃げられるように
　ふとんにもぐりこむ
ねむっちゃだめ
　ねむっちゃだめ
いくら自分にいいきかせても
　いつか　ゆめをみている
どれほどねたのかな
　ちゃわんのわれる音
父さんのだみ声に目がさめた
　母さんの小さな小さな声も聞える
　母さんがなぐられている
母さん　なぜ泣いてあやまるの
　悪いのは父さんよ
　お酒を飲む父さんなのよ
どうやって家を出たのか
どうやって父さんから逃げることができたのか
いま　母さんと私は
　暗い　寒い　夜道を歩いている
母さんは一言も話さない
　母さんの顔は涙でぐじゃぐじゃ
　私の顔だって……
夜の汽車道はこわい
　暗い運河はもっとこわい
　黒い手がでて
　母さんと私をひきずりこむような
　そんな気がする
でも　母さんと私は朝まで歩いた
朝になってそっと家に帰ると
　父さんは大いびきで寝ていた
この父さんのかわりに
　母さんは働いているのに……
父さんはきっと最後までわからないだろう

この詩は、静岡県断酒会機関誌〝あしたば〟第九十九号から転載したものです。

お買物、ご用命は市内で

12月の花
店内には春の香りがいっぱいです
御歳暮、クリスマスのプレゼントにお花をご利用ください。
シクラメン
花言葉　せつない恋
(株)川名花店（イイハナ）
本町3丁目 ☎3—1187(代)

1月4日～1月31日まで
お仕立1割引サービス期間中
ぜひ、御利用下さいませ
(有)きむら洋装店
本町3－2－15　TEL 2－1495



お酒を飲むときは…

体験者が語る〝アル中〟のこわさ

私の場合は、心のもやもやを酒でまぎらわそうとして、ムチャ飲みしていましたからネ。量でいうと、一日一升くらいになりますか。毎日続けて三合以上飲んでいるとアル中になるといわれていますが、私の場合は一升ですからネ。

一年くらいたった頃から、酒が切れるとふるえがきて、字も書けなくなったんですよ。その後いろいろあって、新潟市河渡にあるアルコールセンターへ入院しました。ここは入院期間は三か月で、もちろん断酒会などに入って集団で治療するのもいい方法ですが、結局は本人の自覚ですネ。アル中は〝心の病〟でもあるんですから。

でも最近、みんな酒の量が増えていますネ。アル中は一たんなるとなかなか抜け出せない〝アリ地獄〟みたいなものですから、普段から気をつけて酒を飲むべきですネ。たとえば、飲むときはつまみをたくさん食べるとか、一週間に二日は、酒を飲まない日を設けるとか…。

とにかくアル中は〝地獄〟ですよ。

（M氏談）

お酒の飲み方にも、上手下手があるそうです。

上手にお酒を飲むと、食欲は高進し、血液の循環もよくなって新陳代謝も盛んになります。さらに、神経や筋肉の緊張をほぐし、疲労回復、気分転換に役立ちます。

しかし、下手な飲み方、誤った飲み方をすると、事故の原因ともなり、健康を害し、ついにはアルコール中毒まで進んで、家庭的社会的悲劇のもとになってしまいます。

アル中を防ぐために

①毎日のお酒の量はほどほどにする。

②毎日続けて飲まない。

③強い酒類は水で割り、そして酒のさかな（副食物）をたくさんとりながら飲むようにしましょう。これが胃を守り、急激に酔わない秘訣です。

④酒のさかなとしては、良質のタンパク質（肉類）、ビタミン類を十分にとりましょう。でもカロリー過剰にならないように脂肪類はひかえめに。

は一割くらいだそうです。

お買物、ご用命は市内で

コンコルドとは調和の意味です
＝一年間洋酒にフルーツと木の実を漬けてケーキに入れて焼きました＝
ケーキとコーヒーの店
にいつ　ホーサカヤ
本町2　TEL (2) 0112
世界の紅茶
トワイニングを
お使い下さい