

## 今月の断酒表彰

Y・S さん	吹田支部	断酒三カ月
K・Y さん	南千里支部	断酒三カ月
A・D さん	吹田支部	断酒一年
K・H さん	吹田支部	断酒五年
H・K さん	南千里支部	断酒十三年
O・T さん	吹田支部	断酒十七年
K・A さん	南千里支部	断酒十八年

**断酒表彰おめでとうございます。ますますのご活躍を期待いたします。**

## 断酒に思う (32)

### アルコールが脳に与える影響

脳は加齢とともに萎縮することが知られているが、アルコールは飲み方によってはさらにその程度を加速する。脳ドック受診者を対象とした千葉大学脳神経外科グループの調査(久保田基夫代表)で、1日2合以上の飲酒は脳萎縮の明らかな危険因子であることが分かった。

飲酒の有無に関わりなく、各年齢層にどの程度脳萎縮が認められるか検討したところ、30歳代(251人)で8%、40歳代(582人)で15%、50歳代(521人)で36%、60歳代(260人)で59%と、加齢とともに脳萎縮は進行していた。

次に受診者の飲酒の程度だが、毎日飲む人の割合は、30歳代で53%、40歳代で46%、50歳代で37%、60歳代6%と、年齢とともに飲酒を控える傾向が認められた。飲酒と脳萎縮との関連について、受診者全体を飲酒群と非飲酒群に分けて調べた結果では、脳萎縮は飲酒群(609人)の30%に認められたのに対して、非飲酒群(827人)では27%で、両群に有意差はなかった。

しかし、1日2合を基準に飲酒量によって分けると、非飲酒群と1日2合以下の群(平均1日1合弱、363人)では脳萎縮の割合はそれぞれ27%と24%で差はなかったが、1日2合以上飲酒する群(246人)の脳萎縮の割合は36%にのぼり、他の2つの群と比べて明らかな差が認められた。さらにこの36%のうち、中等度萎縮が10%を占めている点でも、他の2群の中等度萎縮が5%を切っているのと際だつた違いを示していた。

飲酒量から見た脳萎縮率を年代別に比較すると、興味深いことが分かる。1日1合程度の飲酒では、脳萎縮の程度は非飲酒群と変わらない。ところが、1日2合以上酒群と50歳代の非飲酒群、50歳代の飲酒群と60歳代の非飲酒群でもほぼ同様のことが言える。

すなわち1日2合以上の飲酒をすると、脳萎縮が約10年早く進行することになる。

慢性アルコール中毒患者では、脳血流やグルコース代謝が低下し、判断力などの高次機能が障害され、反社会的行動を起こしやすいことが指摘されている。

ところが、幸いなことに、アルコールによる脳萎縮や脳のダメージはある程度可逆性があることが分かってきた。禁酒をして数カ月すると、脳萎縮も徐々に回復してくると報告されている。

今回の検討から、ソーシャル・ドリンカーの中にも飲酒による脳萎縮が認められることが明らかとなった。また1日1合程度の飲酒は脳萎縮を来さない可能性がある。

(東京新聞 2000年3月6日朝刊 掲載)

### 【今月の「指針と規範」】断酒新生指針

#### 四 お互いの人格の触れ合い、心の結びつきが断酒を可能にすることを認め、仲間たちとの信頼を深める

酒に溺れ、孤独な生活を続けているうちに生れた、自己中心的な考え方から脱出するには時間がかかる。自分のことを素直に話せるようになって、人の考え方をすんなりと認めるには抵抗がある。自分の考え方に固執しない人はよいが、そうでない人は相手の考え方を軽視したり、否定したりする。

それが原因でやがて意見の対立が始まり、感情のもつれにもなる。ついには、人間関係を損う不信感にまで発展することがある。

不信感が生れると例会に溶け込めなくなり、積極的に出席していた姿勢が崩れる。そのうち、現在断酒できているという実績だけを心の拠りどころにして、例会に出ないようになる。面白くない場所には出たくない、考え方の違う人たちとは話し合いたくないというのが、人間の持つ一般的な傾向である。

われわれは、断酒という目的はひとつであっても、異なった様々な視点を持っている。性格や生活環境の違い、あるいは、今まで生きてきた人生の捉え方まで違う。それぞれの価値観を持っているのだ。だから、自分の考え方だけが正しいという発想を捨て、お互いの価値観の差を知り、それを受け入れる努力をしよう。

われわれの断酒が継続され、人格の向上がたゆみなく続いている要因のひとつの柱に、酒害者同士の濃密な仲間意識がある。常に助け合い励まし合う友愛を、傷つけない裏切らない友情を、社会一般の人たちよりずっと重視しているところにある。そうした強い信頼関係をつくるためには、仲間たちの断酒論を理解することより、人間そのものを深く理解する方が重要である。

より深く理解しようと努力する過程でお互いの人格の触れ合いがあり、心と心の結びつきが始まる。つい

には、何でも話せ、何でもわかり合える関係にまでなれる。

いまだに偏見、誤解の目で見られているアルコール依存症という病気の実体を、正確に理解しているのはわれわれ当事者と、家族を含めた一部の人たちでしかないことを考えると、われわれ仲間同士の心と心がしっかりと結びつくことは、ごく自然なことでもある。

断酒会には信頼関係があるからこそ、自分の欠点をさらけ出しても軽蔑されることはない。逆に、その卒直さが評価される。事実と本音を常に話すことで信頼関係はますます強くなり、やがて強い絆となる。そしてその絆の強さが、断酒継続の強力な武器となる。

(指針と規範 P25 ~ P27)

