

☆オレンジ通信☆

今回は、お酒に関する情報と、お酒を飲みすぎる事でおこる「アルコール依存症」、そのサポート機関である断酒会についてまとめたいと思います。



飲酒の基礎知識



○なぜ酔うのか

血液に入ったアルコールは体内を循環し脳に到達します。アルコールには脳の神経を麻痺させる作用があり、結果として酔った状態となります。

○お酒への耐性

お酒に強いかわ弱いかは、体格の差や年齢の差、体調などによって違いが出ます。また、女性は男性に比べて体格が小さい事や女性ホルモンの関係から、男性と同量のアルコールを摂取しても、男性の2倍の悪影響が出るといわれています。

○お酒の持つ様々な効果

1.食欲の増進

少量の飲酒は胃の動きを良くして食欲を増進します。

2.血行が良くなる

少量の飲酒は血管を拡張させ血液の流れを良くします。その結果、体が温かくなる・疲労回復・血管が詰まりにくくなるなどの効果があります。

3.コミュニケーションが円滑になる

アルコールには脳の緊張をほぐす作用があり、普段より陽気な性格になったり、会話が弾むようになったりします。

4.ストレスが緩和される

お酒を飲む事は、気持ちをリラックスさせストレスの緩和にもつながります。

5.体によい効果がある

適度のアルコールは心臓病などの循環器系の病気の発病を抑える働きがあるといわれています。



お酒を飲みすぎると…

体に良いといっても、飲酒の仕方を間違えると、体に様々な害を及ぼすこともあります。その害のうちの一つとして、アルコール依存症があります。

アルコール依存症は、飲酒の量や飲む時間帯などのコントロールが出来なくなったり、自分の意思では飲酒をやめる事が出来なくなったりします。



飲酒をやめたい人・アルコールによる問題を抱える方
のご家族の方へ…

お酒による問題を抱える方々に対して、アルコール依存を専門に診ている病院をはじめ、入所施設、AA や断酒会など様々なサポート機関があります。

その中でも今回は、断酒会についての紹介をします。

断酒会とは、お酒に悩む人たちのための自助組織です。ここでは、飲酒をやめたい人やその家族の人々が集まり、悩みなどを共有して理解し合い問題と向き合っていきます。単身男性だけの集まりや、女性だけの集まり等もあります。

断酒会では定例会というものが行なわれます。ここでは自分の酒害体験を語ることで振り返りを行い、他の人の発表を聴くことによってアルコールへの認識を深めていきます。酒害体験とは、お酒によって起きた失敗や他人にかけた迷惑などについて正直に話す事です。各自の発表について批判や意見をすることなく、「言いつぱなし・聴きつぱなし」がルールとなっています。

アルコールでお困りの方は、専門の医療機関に相談したり、南区にも断酒会がありますので見学や相談に行くのも良いかと思えます。

一度アルコール依存になってしまうと、お酒との関係を絶つには断酒するしか方法がなくなってしまいます。そうならないためにも、お酒は楽しく適度にたしなむことが大切ではないかと思えます。

