



# くらでいくしょん



Kuramitsu +addiction = くらでいくしょん

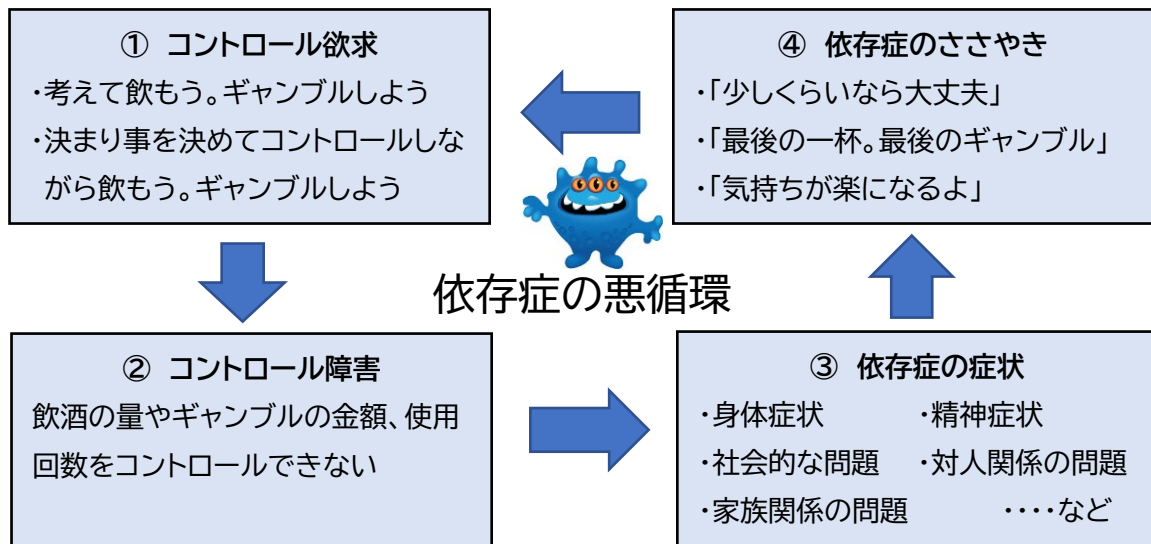
第3号

## 《依存症の悪循環—やめたくてもやめられない》

依存症と聞くと「お酒やギャンブルをやめたくても、やめられない病気」と思われる方も多いでしょう。依存症を発症すると、どうして飲酒やギャンブルが繰り返されるのでしょうか？

依存症者は①「飲酒・ギャンブルをコントロールしながら使用したい」と思っています。しかし、依存症を発症したら、②飲酒・ギャンブルをコントロールできません（コントロール障害）。コントロール障害により、③苦痛や問題が起きます。「飲酒による肝硬変など（身体の病気）」、「抑うつ、イライラ、不安、緊張など（精神症状）」、「仕事の欠勤、失業、ギャンブルによる借金など（社会的な問題）」、「家族関係のトラブル、孤立（対人関係の問題）」。飲酒やギャンブルを繰り返すと、依存症の症状は進行していき、重症化し、やがて死に至ります。

依存症者は症状が苦しいので断酒・断ギャンブルを考えます。しかし、④依存症は容赦なくささやきます。「少くらいなら大丈夫」「次はコントロールしながら飲める。ギャンブルできる」「大した問題じゃない」「最後の一杯。最後のギャンブル」。依存症のささやきに本人が賛成したら・・・、また飲酒・ギャンブルをして・・・と依存症の悪循環が繰り返されます。



NO！！  
私はお酒(ギャンブル)を止めていきます

では、依存症に人生を支配されるしかないのでしょうか？

そうではありません。依存症に「No」と言って回復に取り組み、断酒・断ギャンブルをしながら健康的に生活している人はたくさんいます。倉光病院では、スタッフとして活躍している回復者もいます。依存症にNoと言って、回復に取り組んでいきましょう！

## 《プログラムの紹介》



### ‘合同ミーティング’って、なあに??

このプログラムでは、入院患者さん、外来患者さん、リカバリーセンター通所者さんが一同に行います。決められたその回のテーマについて、自分の考えを発信します。

治療を始めたばかりの方、退院後通院(またはリカバリーセンター通所)を続けられている方など、様々な治療ステップの一人一人が、テーマについて考えることやこれまでの経験を発信し、参加者で共有し参加者全員の回復の一助となるよう取り組みます。発言はパスできます。

## 《家族会のご案内》

当院では依存症問題を抱えているご家族、依存症者と退院後の接し方に不安があるご家族、その他依存症に関わりのあるご家族に向けた家族教室を行っています。依存症とはどういう病気なのか。家族はどのように病気が影響しどのように関われば良いのかを皆さんの経験を共有しながら行っています。

毎月 第2土曜日:10:00~11:45

初回のみ 1,000 円

その後は何度参加しても追加で料金は頂きません。



## 《回復者のメッセージ》



倉光病院リカバリーセンターで当事者スタッフ(女性です👩)として従事している馬田と申します。10 年程前に依存症治療で入院をし、退院してからはデイケアと自助グループに通いながらも、何回もスリップ(再飲酒)を繰り返し、そのたびにアルコール依存症という病の『怖さ、巧妙さ』を自覚させられ、『進行する病』ということを十分すぎるくらい理解することになりました。

頭じゃ分かっているのに、ついつい「これくらいなら大丈夫」や「止めらる」という‘病気の声(ささやき)’に負けてしまう。入院する何年も前から自分の飲み方がおかしいと自覚はしていましたが‘病気’だと思ってもいませんでした。お酒が体から抜けると手の震えや吐き気など(離脱症状)が出るようになり、体にお酒を入れていないと心も体も保てないようになっていました。自分の命や人生をかけてまでなぜお酒が必要なのか…。アルコール依存症という病気になって、初めて自分自身と向き合えるようになったと思います。心の痛みに蓋をしたままで耐えられないからお酒を必要とし、お酒に支えてもらいながら生きてきたことも理解するようになりました。私が今の生活をしているのは、同じ病気の仲間や同僚スタッフに助けられ、支えてもらいながら回復を続けているからに他ならないと考えています。自分 1 人の力じゃやめられなかったお酒ですが、人とのつながりを取り戻す中で、今も回復という階段を登っています。

依存物をやめるだけでは生きづらさは残ります。‘依存症’という病気が自分に何を伝えてくれるのか考えるきっかけとし、一緒に心の回復に取り組んでいきましょう！依存物を手放し、少しでも楽に、よりよい人生を生きていけるように、少しでもその手助けになれると嬉しいです。特に女性の依存症患者さんに伝えていることは、‘女性は女性の仲間との居場所作りが回復のカギ’ということです。周囲からの評価にふりまわされず、自分を大切にできるよう、仲間と一緒に取り組んでいます。皆の回復している姿が私の励みにもなっています。何気ないことで笑ったり楽しむことができるようになった事に幸せを感じています。これからも患者さん(仲間)と一緒に、私も回復を続けていきます。

医療法人社団 飯盛会 倉光病院  
〒819-0037 福岡市西区飯盛 664-1  
☎ 092-811-1821

倉光病院HP

<http://www.kuramitsu-hp.or.jp/>

広報委員会アドレス

[koho@kuramitsu-hp.or.jp](mailto:koho@kuramitsu-hp.or.jp)

広報誌『山鳩』58号

2022年2月1日発行

編集 広報委員会



## ■広域マップ

