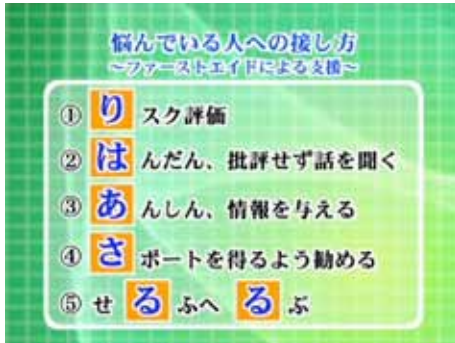




【アルコール依存編】

■良い対応

仮設住宅で一人暮らしをする高野さん。若い頃から毎日晚酌し、お酒が理由で職場の欠勤や、妻との離婚。健診では脂肪肝と高尿酸血症も認められ、お酒を減らそうと試みるものの、うまくいきません。避難所から仮設住宅に移ってからは、昼から飲酒し、最近は食事もあり摂らず、転倒による擦り傷もあります。



保健師：

最近調子はどうですか？

男 性：

会社も再開するのかしないのかわからないし、最近は体力も落ちて困ったもんだよ。



保健師：そうですね…夜は眠れていますか？

男 性：一杯キューっとやって寝てるよ。

保健師：そうですね。
お食事はどうされていますか？

男 性：1日1食は食べているかな…

保健師：お酒はどれくらい飲んでいますか？

男 性：そうだなあ、一升瓶を2日であけるかな。

保健師：そうですねあ、日本酒ですか？

男 性：そうだな。でも覚えてないこともあるから。

保健師：そういうことは、よくあるんですか？

男 性：いやいや、一週間に1回くらいな。飲み過ぎたらな。

保健師：迎え酒とかは？

男 性：それはないよ、俺だって酒浸りになりたくないからな。

保健師：そうですね。

私もあなたの体調が悪そうなのが心配です。

男 性：体調悪くもなるよ。仕事もないし、食欲もないし。



保健師：お酒は毎日召し上がっているみたいですが、量は増えたりしていませんか？

男 性：別にこれくらい飲むやつはいくらだっているだろう。

保健師：そうですか？

でも食欲も落ちてしまっていますし、随分と怪我もされているみたいですが、転んでしまっていないか心配です。



男 性：それは、まだこの住まいに慣れてないからな。酒だけが悪いんじゃないよ。

保健師：お酒が原因じゃないとすると、どこか悪くされて転んでしまうんですか？
病院には行ってますか？

男 性：別にしらふなら転ばないに決まっているじゃないか。

保健師：よかった、お酒を飲まないで転ばないのですね。

ということは、最近よく転ぶほど飲んでいるということですか？



男 性：最近食欲がないから、体力も落ちているのかな。

保健師：前はきちんと召し上がっていましたか？避難所ではどうでしたか？

男 性：避難所にいた時は酒が飲めなかったから、しっかり食べていたよ。
酒は米でできるんだから、今はそれで十分栄養がとれているさ。

保健師：お酒だけでエネルギーをとっていると、栄養失調になって物忘れとかでてくるらしいですよ？大丈夫ですか？

男 性：そういえば少し物忘れもあるかな。

保健師：それは心配ですね。

男 性：とはいっても、酒を止めるのは無理だからな。



保健師：止めてみたことがあるんですか？

男 性：昔な。それと避難所にいた時は飲めなかったな。

保健師：そうですか。やめようと思ったときはどんな時ですか？

男 性：別れたかみさんにやめないと別れるって言われたから。まあ、結局離婚してまた飲み始めたんだけどな。生きててもしょうがないかなって。

保健師：そうでしたか。

今でも生きていてもしょうがないって思いますか？

男 性：まあ、これだけ先が判らないと…。

保健師：何か、いなくなってしまうと思うことはありますか？

男 性：昔はな。でも今はそこまでじゃないけどな。ここは一人だけ
ど兄貴も来るし。

保健師：お兄さんが支えになっているんですね。

男 性：酒を止めろってうるさいけどな。

保健師：以前お酒をやめようと思ったときは、どうやってたんです
か？

男 性：家中の酒を全部捨てて、3日間家にこもったね。辛かったよ。

保健師：その後体調はどうでしたか？

男 性：1-2か月は、調子は良かったなあ。食事もうまかったし。

保健師：そうでしたか。またお酒を止めたら体調もよくなりますね。

男 性：いきなり止めるなんて言われたって、無理だよ。

保健師：そうですね。どうでしょうか？

今回、だいぶ足にもきているみたいですから、病院で受診だ
けでもしてみてもはどうですか？

それと受診までの間、お酒の量を減らしてみてもどうでしょ
うか？

少しは物忘れとか転ぶというのがよくなると思いますよ。

男 性：そうか？でも、できるかな。

保健師：たとえば、2日に1升飲んでいたので3日で1升にするとか、5
時までは飲まないとか、飲む前に一口でも食事をとるとか。
強いお酒をやめるというのも手かもしれませんね？どうで
しょうか？ご自分でできる方法を考えてみませんか？

男 性：ん～、5時まで飲まないのと、飲む前に一口食べ物を食べる
っていうくらいならできそうかな。

保健師：では、5時まで飲まないこと。飲む前に一口食事をする。
また4日後に来ますから、この目標が達成できたかどうか教
えてくださいね。



男 性：わかったよ。やってみるよ。



(4日後)

保健師：
いかがですか、その後？
この前に比べるとずいぶん
すっきりされてますね。



男 性：そうかな？ とりあえず5時までは飲まないようにしてみたよ。
それと必ず飲む前には食べるようにはしてみた。そうしたら、
1升瓶が4日もったよ。

保健師：すごいですね。目標以上ですね！
どうやって5時まで我慢できたんですか？



男 性：お茶とかジュースを買いこんで、5時まではそういうのを飲
んでいたんだよ。

保健師：別の飲み物で紛らわすとは、いい方法を考えましたね。
食欲とか体調はどうですか？

男 性：朝の体調はちょっと良くなったかな。朝ごはんも食べられる
し。
明日内科に行くから、検査してくれるか聞いてみるよ。

保健師：よろしければ一緒に行きますよ。
内科の先生に、肝臓とかしっかり見てもらわないといけません
んからね。

