

## 尿酸値が過去最高の9.3に！

それからしばらくして会社の健康診断がありました。尿酸値が過去最高の9.3（正常値2.5以上～7.0以下）肝臓の機能も低下とのこと。医師の診断は「年末までの3ヶ月間一切お酒を止めて、その後再検査をしましょう」というものでした。

しかし、「二日間くらいの禁酒は出来てもそれ以上は無理である」「まして週末の禁酒はありえない」「お酒の飲めない営業マンは仕事にならない」「タバコは百害あって一利なしだがお酒は少量であれば健康に良い」「宴席でお酒を飲まないと相手に失礼である」等々お酒を飲む為の言い訳はすぐに出来てしまい実行できませんでした。



## 一冊の本がきっかけで禁酒に成功

そのようなある日、書店の入り口に見慣れない一冊の本がありました。それがアレン・カー著「禁酒セラピー」でした。その中に「酒をやめれば、健康面も経済面もずっと改善される」と書かれていました。このことは昔からわかっていましたがお酒をやめれば人とのつながりが減ってしまう、そしてそれ以上にストレスを対処できなくなると恐れていました。しかし実際にお酒をやめてみて感じたのは、飲んでた時よりも身体がラクで毎日がハツラツとした気持ちで送れること。当然あんなにつらかった二日酔いともお別れできました。禁酒セラピーはこれまで20回以上も読みかえました。禁酒も禁煙と同じで最初の3日間を我慢するのがとても辛かったしできるかどうか不安でしたが、一週間・一ヶ月が過ぎ、ついに一年を越えようとした時、社内研修会でD社のK先生と知り合い、ご自身の体験談をお聞きして意気投合してから禁酒から断酒への思いが固まりました。そして気が付けば3

年。9.3あった尿酸値は7.1まで回復。以前は決まってゴルフ→飲酒→二日酔いと不健康な休日を送っていましたが、断酒してからは家内とドライブがてらよく出かけるようになり、これまで関心なかった映画や美術館、歴史に興味を持ち名所旧跡などを訪れるようになりました。そして何より仕事に対しても前向きに取り組めるようになり、充実した日々を送っています。正常値までもう少し。健康に気をつけ仕事も家族も大切に、明るい生活を送っていきたいと思っています。

最後に健康保険組合の武本様にこのような機会を与えて頂いたことを心より感謝し、私の断酒体験談が少しでも皆様の参考になれば幸いです。



Aさんの体験談、いかがでしたか？アルコールは「習慣性のとても強い薬物」です。「ほどほどに・・・」にしたいのに、できないところに落とし穴があります。～ご注意ください！！

アルコール専門外来は禁煙外来に比べ数は少ないですが、全国にあります。（お問い合わせは [daihatukeikenpo@m5.dion.ne.jp](mailto:daihatukeikenpo@m5.dion.ne.jp) 保健師 武本まで）

# 連載 保健指導ノートから

保健師 武本 裕子

今回ご紹介する方は、自動車部品の製造会社の営業職をされているAさんです。「禁煙」の体験は数多くありますが、「禁酒（断酒）」の体験はあまり聞くことがありませんでした。今回は数少ないケースから是非にとお願いし、登場いただきました。ご本人に書いていただいた記事をそのままご紹介いたします。

## 「お酒」という名の薬物・・・さようなら

自動車部品会社を創業し、高度成長期の波に乗り多忙な日々を送っていた私の祖父は大の酒好きで、晩酌の後、毎晩のようにネオン街に繰り出し豪快に飲んでいました。

その祖父の他界後、家業を継いだ父も同様に仕事と睡眠以外は常にお酒を飲んでいました。晩酌、懇親会、冠婚葬祭、ゴルフ、休日でも朝から何も食わずにビールを飲んでいる状態でした。父がいつも美味しく飲んでいてのを見て、私も真似して飲んでみたことがあります。初めて口にしたらその味はとて苦く、どこが美味しいのかまったくわかりませんでした。その後社会人となり、いろいろお付き合いも増える内に、いつしかお酒の美味しさがわかるようになってきました。カエルの子はカエル、祖父や父の飲み方に少しずつ近づいて行くのを実感し、それが「大人になることだ」と感じていました。

27歳の時、鼻炎の手術がきっかけでタバコを止めなくてはならなくなりました。しかし、その反面お酒の量は増え「楽しい事があれば飲む」「人と会えば飲む」「ストレスが溜まれば飲む」という状態で特にゴルフ後の風呂上りのビールは最高でした。平成15年に父が他界した後も法要等々の理由を付け、量が増えることが有っても減ることはありませんでした。若い頃はそう感じなかった二日酔いが年齢を重ねるにつれ増え、だんだん月曜日の朝がつかなくなってきました。充分休養し睡眠も取っているにもかかわらず身体がだるいのです。「やはり50歳を過ぎればこのようになるのかなあ」と思いましたが自分は決して飲み過ぎているのではなく、アルコール依存症でもなく酒には強くスマートな飲み方であると信じていました。



## 命の危険を感じるできごと

平成19年の春、会社関係の一泊二日の研修会・懇親会がありました。二日目も朝からビールを飲み、帰りの新幹線の中でも延々と飲みながら帰途につきました。ところが自宅最寄駅を乗り過ごし、通常なら3時間程で帰宅出来るところが7時間もかかりました。やっとの思いでたどり着きましたが意識朦朧、そのまま仰向けに倒れ後頭部を強打しました。幸い大事にはあたりませんでした。この時ばかりは初めて命の危険を感じました。