

看護師の皆様へ

2018, 12, 28

秋元病院 アルコールデイケア 看護師 片岡勝房

アルコール依存症者は日本に107万人いる。多量飲酒者が980万人。大量飲酒者が240万人。アルコール依存症者は年間4万4千人が専門病院で治療を受けている。大多数の依存症者は一般病院を受診している。一般病院にはアルコールの治療プログラムがないので、飲める体になって入退院を繰り返してどうしようもなくなって、運が良ければ専門病院にたどり着く。離脱症状や連続飲酒があるならばすぐに専門病院に送っていただけると軽症のうちにアルコールプログラムに繋がられて早く回復する可能性が高まる。

アルコール依存症の治療においてまず大切なことは、「自分がアルコールをコントロールして飲めない」、「アルコール依存症という病気になっていることを認める」ことである。このことを認めることがとても難しい。「否認」が回復を妨げている。否認の病といわれるゆえんである。

このために多くの方が何度も入退院を繰り返す。この「否認」を解くことが最大で第一の関門であり生涯にわたる挑戦である。

この病気に「完治はないが唯一断酒することで回復していける病気」である。今日アルコール依存症者の80%以上が15歳までに暴言、暴力、虐待、いじめ、ひきこもり、親が依存症者であるなどの状況を経験していることからすると医療にたどり着いた人たちはとてもラッキーなサバイバーだといえる。

< 彼らに共通する特徴が6つある >

- 1*孤独で寂しい
- 2*人も自分も信じられない
- 3*見捨てられ不安が強い
- 4*自己評価が低く、自分に自信が持てない
- 5*本音を言えない
- 6*自分を大切にできない

だから自分は価値がない、安心感を持って生活ができない。そして人間関係が苦手である。そういう生きづらさを癒してくれるものがアルコールだったのである。

< 彼らと向き合う時の心得 >

- 1*敬意をもって接する
- 2*対等の立場を自覚する
- 3*患者の自尊感情を傷つけない

- 4*患者を選ばない
- 5*患者をコントロールしようとしな
- 6*ルールを守らせることにとらわれすぎない
- 7*1対1の信頼関係づくりを大切にする
- 8*過大な期待をせず、長い目で回復を見守る
- 9*患者に明るく、安心できる場を提供する
- 10*自立を促すかわりを心がける
- 11*心を開いて、つらさを理解し、共感に努める
- 12*サバイバーとして生き延びてこられたことを評価する
- 13*スリップは病気の症状であり、回復過程であり、回復のチャンスであることを理解する
- 14*だれでも回復できるという確信をもって希望を伝える
- 15*1%でも可能性があるならばあきらめないで接する

彼らが回復していくうえでの第一の関門である「否認」を克服していくうえで最も効果を上げてきた方法がある。それは同じ病気で似たような体験をされた回復者がたくさん集まる自助グループ、相互支援グループに参加してできるだけたくさんの体験談を聞くことである。最初はミーティングが嫌いだった人も行き続けるうちに「聞く耳」が出来て来て共通点に気付けるようになり、自分ももしかしたら止められるようになるかもしれないと思えるようになってくる。最初はハードルが高いので「一緒にミーティングに行ってみる」ことも必要である。そのうち正直に自分の過去や内面のつらさを語り、互いに理解しあい共感しあえる仲間を作れるようになっていく。

「一人の依存症者がもう一人の依存症者に語る」というAAが始めた方法は、20世紀のアメリカの歴史の中で最大の遺産として評価されている方法である。実際この方法で180以上の国で200万人以上の回復者を生み出している。同じ病気の仲間を鏡にすることで素直に謙虚に自分を見つめ、振り返り「自分もそうだ」、「病気だったんだ」、「回復できるかもしれない」と思えるようになっていくのである。

しかし、「酒を飲まなければいい」と考えて断酒するだけでは「生きづらさ」は解消されない。ふたたびスリップする方の多くはこのパターンかもしれません。この第二の否認を克服していくのが次のステップである。アルコール依存症を酒の問題としてだけではなく自分の「生き方」、「考え方」、「感情」、「行動」、「人間関係」などが関係していることとして受け入れ、自分の本当の生きづらさと向き合い、コーピングスキルを磨きリスクマネジメントをしていくことが必要である。

AAには「回復の12ステッププログラム」があり、少し先を歩いている回復者とスポンサーシップの取決めの下でこの生きづらさと取り組んでいく。これはAAが世界中で大勢の回復者を生み出している秘訣である。実際スリップのオールドタイマーと言われていた多くの方がステップを徹底的に行うことで劇的に回復している。

せっかく断酒しているのに「ちっとも生きづらさから解放されない」、「幸せでない」というのでは止めている意味がない。徹底的にステップに取り組むことや自助会での役割を果たして仲間のつながりの中で回復を続けていく事がポイントになる。

< 自助会に看護師が出る意味は >

「どんな人でも回復できる」という確信を得られ、そのことを「確信を込めて希望をもって伝えられるようになる」ことである。加えて医療者の中にある「偏見や誤解を解いてくれる」そして癒しの体験をしたり、人間として「成長させてくれる」。加えてアルコール医療がますます「楽しくなってくる」のでバーンアウト防止には最高である。ですから回復モデルを自助会に行って、見て、感じて、理解し、共感し、確信し、希望を持つことがアルコール医療に携わる者にとっては不可欠なことである。実際私たちが希望を確信していなければどうして希望を伝えられるのでしょうか。

< 断酒後の否認 >

「助けが必要なことを認められない」、「もうそろそろ飲めるかもしれない」、「家族はちっとも認めてくれない」、「女性関係とアルコールは別だ」などの否認も多くある。こういうこともスポンサーシップを活用することで克服し、成長していく事ができるのである。

< 回復の扉を開く3つの鍵 >

1*正直さ(恥ずかしいこと、失敗などを語る)

2*開かれた心(心を閉ざすのではなく、素直に、謙虚に周りの提案を受け入れる)

3*意欲(意欲的に自助会など回復に役立つことを活用する)

これらの鍵を使い続けていくことが回復を続けていくうえでとても大切であることを患者さんに強調していくことが必要である。希望を持って諦めずにアルコール看護を行っていきましょう。アルコール依存症者の生涯にわたる否認を解くヒントや気づきが満載のAAという宝の山、ツールを活用して患者さんたちがより望ましい新しい人生を生きていくための伴走者として力を尽くしていきたいものである。アルコール依存症の看護はとにかく楽しい。その楽しさを味わっていきましょう。