お酒の呑みすぎで悩んでいる方とそのご家族へ

今度こそお酒をやめませんか？

NPO法人 千葉県断酒連合会

徒然草には「酒は百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」という言葉がある。少々のお酒は身体に良いと酒上戸は言うが、最近ではお酒（アルコール）は元来、身体に入れるべきではない「毒」だという報告がされている。

WHOでは、お酒は薬物の一種とされており、酒類の販売が規制されている国も多い。

コロナ禍において、飲食店の営業が規制され「リモート飲み会」と称して家でお酒を飲む機会が増えた。更に、在宅勤務が増え、いつでもお酒を飲める状況になりつつある。大量飲酒による影響は、肝機能障害や糖尿病などの身体疾病のみならず、うつ病などの精神疾患を引き起こすことも多い。

大量飲酒が習慣化していたり、アルコール依存症になってしまった本人が、お酒を止めるための自助グループ「断酒会」の存在をご存知だろうか。

「公益社団法人 全日本断酒連盟（以下、全断連）」という全国の断酒会の多くが加盟する全国組織があり、各都道府県にある断酒会の多くは全断連に加盟している。

千葉県には、アルコール依存症本人とその家族、約250人から構成される「NPO法人 千葉県断酒連合会（以下、県断連）」がある。県断連の常任理事・白井克弘さんは、肝機能障害で5回の入退院を繰り返した。2013年に、県断連の断酒会の1つ、「柏断酒新生会」に入会して8年間、断酒を継続している。「断酒の基本は2つあります。依存症専門病院への通院、そして断酒例会への出席です。断酒会に入って良かったのは、お酒を止められて断酒仲間ができた事と、社会生活を送れている事です。これからも断酒を継続していきます」

千葉県内では、船橋北病院や秋元病院などがアルコール依存症患者を受け入れており、依存症からの回復のための治療が行われている。入院患者やデイケアへ通う通院患者のプログラムの一環として、断酒会に参加するなど、医療との連携もされている。

断酒会では、週一回程度の断酒例会で、各々のお酒にまつわる体験談を発表する。会員とその家族が参加し、問題飲酒を繰り返して周囲にどれほどの迷惑をかけたか、飲酒時代の自分を振り返り、家族や社会に対し反省をする。問題飲酒という悩みを持つ者同士が一体感を感じ、今日1日の断酒に感謝する場でもある。

断酒例会は、常にプライバシー保護を重視し行われるため、参加者は安心して体験談を発表することが出来る。

会員は入会間もない人から40年のベテランまでと幅広い。現在のコロナ禍では、感染拡大防止のためオンライン断酒例会が行われている。

また、通常例会の他、スポーツ大会や酒なし新年会などのイベント、一泊断酒研修会も開催される。

「一泊研修会は、千葉県内のみならず、県外の同じ境遇の仲間との絆を深めることが出来ます。断酒継続へのモチベーションにもなります」と白井さんは語る。

「柏断酒新生会」の会長・中山和男さん（75）は、大量飲酒により救急車で病院へ運ばれ、胃の3分の2を切除した。「お酒を飲んでいた頃は妻にも迷惑をかけました。お酒を止めて、今年の5月11日で満16年。今は、お酒のない人生を楽しんでいます」と語ってくれた。

「柏断酒新生会」の例会は、旭町、藤心、豊四季近隣センターなどで第1水曜日から第3水曜日の夜、に行われている。月会費は、各地域断酒会によるが、1000円程度。柏市以外の方や家族の相談も受け付けている。（取材・文＝高井さつき）

公益社団法人
全日本断酒連盟ホームページ
https://www.dansyu-renmei.or.jp/

全国の酒害相談窓口
https://www.dansyu-renmei.or.jp/soudan/

NPO法人 千葉県断酒連合会 各断酒会の連絡先
https://www.dansyu-renmei.or.jp/soudan/chiba.html

千葉県内の方、
遠慮なくご連絡ください

千葉県精神保健福祉センター　相談専用回線　043-263-3892
月～金曜日（祝日、年末年始除く）の午前10時から午後5時まで

連載「がん診療最前線」28．人工知能（AI）によるがん診断

医療の最前線で活躍するスペシャリスト新東京病院の先生に、最新のがん診療について、連載でリポートしてもらう。

岡部寛先生

私は、人工知能（AI）というと映画「マトリックス」のように、AIが人間の知能を超えて人間を支配する未来を思い浮かべてしまうのですが、医療の世界ではAIの活用が大きなテーマの一つとなっています。

最も研究が進んでいるのは診断の分野で、がん診断についても臨床応用が始まっています。

例えば胃がん、大腸がんは内視鏡検査で発見されますが、ポリープやがんを見つける能力は内視鏡検査を施行する医師の経験によりかなり左右されることがわかっています。熟練の医師であれば、見た目にはわずかな凹凸の変化や周囲との色調の違いしかない早期がんを発見できますが、経験が少ないと100％見落とさないようにするのは至難の業です。

検査中の映像をAIが解析してポリープやがんを見つけることができる内視鏡診断システムが日本の企業により開発され、市販が始まっています。

また、採取した組織を顕微鏡で検査する病理診断やCTスキャンなどの画像診断の分野でも研究が進んでおり、がんの種類によっては専門医師による診断と同等のレベルまで到達しています。

がんの個別化医療の「遺伝子パネル検査」は数百の遺伝子異常を調べて最適な治療法を探す方法ですが、その解読や結果に基づく治療法の提案にはかなりの時間と手間を要します。この分野でもAIによる解析の効率化が試みられ、将来もっと沢山の遺伝子を網羅的に調べるようになればAIなしには診断が成り立たなくなるかもしれません。

AIによって診断精度が高まることは患者・医師双方にとって望ましいことですが、実際に患者さんと向き合うのは人間である医師です。これからの医師には人間的な対応力が今まで以上に必要とされているのかもしれません。

新東京病院　消化器がん腹腔鏡・ロボット手術センター長　岡部 寛 先生

■新東京病院

通常診療・診察は、松戸駅東口徒歩2分の新東京クリニックへ。

問☎047・366・7000（代表）受付8時～11時30分・13時30分～16時（日曜・祝祭日休診）

消化器外科
新東京病院
ホームページ

かかりつけ薬局の知っ得情報 ㊵

『新型コロナと喫煙』

新型コロナウイルスが発生してから一年以上が経ち、現在は変異株の流行が問題になっています。ある種の変異株は重症化リスクや、死亡リスクを上げるともいわれています。

今一度、新型コロナウイルス感染と「喫煙」について考えてみましょう。

当初より「喫煙」は、肺炎重症化の最大のリスクと言われています。

喫煙者は新型コロナウイルス感染後に人工呼吸器が装着される、あるいは死亡する危険性が、非喫煙者の約3倍になる事がわかっています。

感染リスクを減らすために三密を避けましょうと今でも言われていますが、喫煙所を考えてみて下さい。狭い部屋で2メートルも離れず、マスクもしない状況。濃厚接触の場と言っても過言ではありません。

また、緊急事態宣言発出後、外出の自粛や在宅勤務が増え、自宅にいることが多くなりました。喫煙者はストレスと共に喫煙本数が増えるともいわれています。

ベランダや換気扇の下で喫煙しても、家族や隣家への受動喫煙はなくなりません。そして今では三次喫煙の問題もあります。

喫煙は新型コロナウイルス感染の重症化の最大のリスクであり、また喫煙室での濃厚接触は感染のリスクを伴うものです。

あなた自身の健康だけではなく、大切な家族や同僚、ご近所の方々に受動喫煙という形でタバコの煙を吸わせてしまう危険があります。

周囲の受動喫煙をなくす唯一の方法は、あなたが禁煙することです。

松戸市薬剤師会は、皆様の禁煙の手助けになればとの思いから、松戸市と協力して「松戸市薬剤師会認定禁煙支援薬局事業」を行っております。

現在市内30薬局で活動しており、松戸市または、薬剤師会のホームページで確認できます。

禁煙するには色々な方法があります。あなたに合った方法が必ずあるはずです。一度ご相談ください。

この機会にぜひ禁煙しましょう。

担当薬剤師　斎藤英祐

健康サポート薬局
まり松戸薬局
松戸1329大橋ビル1F
☎047-308-7971

問い合わせ☎047・360・3600一般社団法人 松戸市薬剤師会

大型バスでは行けない 世界遺産 白神山地
大縦断とリゾートしらかみの旅
白神案内人同行 新幹線で青森往復（大秋温泉泊）

↑リゾートしらかみ

2日間にわたりプロの案内人が同行。青森県側から秋田県側へ白神の核心部を走る小型バス限定のルート。乗ってみたい人気ローカル線第1位のJR五能線、リゾートしらかみ乗車も。

出発日　6月29日(火)発　2泊3日

旅行代金
3人以上1室または1人参加相部屋　79,800円
2人1室　83,800円
1人1室　85,800円

コース
❶東京7～9時発―〈新幹線〉―（上野・大宮乗車可）―新青森＝〈貸切バス〉＝くろくまの滝（高さ85m、幅15mの県内最大級の滝⇒第一の滝往復）＝赤石川林道（白神山地の核心部）＝白神山地世界遺産センター＝大秋温泉（宿泊：ブナの里白神館・和室または洋室）
❷＝世界遺産の径ブナ林（世界自然遺産登録地域内に設置された遊歩道で世界最大級といわれる「ブナの原生林」）＝釣瓶落峠（秋田青森の県境）＝田苗代湿原（紅葉のブナ林）＝岳岱ブナ原生林（自然観察林⇒秋田県側のブナの原生林）＝峨瓏峡（峨瓏大滝）＝能代（宿泊：ホテルルートイン能代・洋室）
❸＝東能代駅―〈リゾートしらかみ⇒大きな車窓から見る白神山地と日本海～展望ラウンジ付き〉―十二湖駅＝十二湖（神秘的な青池など散策）＝不老ふ死温泉（目の前の日本海が絶景の露天風呂、深浦マグロステーキ丼の昼食）＝新青森―〈新幹線〉―（大宮・上野下車可）―東京19～21時頃着
※当ツアーは24名定員の小型バス利用のため、24名様募集となり、1名2座席利用の設定はありません。
◆食事：6食（❶昼▷お弁当・❷朝・昼▷お弁当❸朝・昼）付き、添乗員同行、最少催行人員15名、利用バス会社／弊社協力バス会社予定

◆申し込み／毎日新聞旅行〈東葛〉係
（9時30分～17時30分、土曜9時30分～12時、日祝休み）後援・東葛毎日新聞社
コースNo.【B9014－53】
☎03-6265-6966