

第51回広島県断酒（府中）大会 体験発表

皆様、こんにちは。呉みどり断酒会の高井行雄です。

本日は、広島県断酒会連合会 第51回広島県断酒（府中）大会並びに府中断酒会創立40周年記念大会の開催、誠におめでとうございます。このよ
うな良き日に、酒害体験を発表させて頂くことにお礼申し上げます。

さて私は、大学卒業後は、運輸省航海訓練所に勤め練習船で海員の育成に
当たり、エンジニアの教官をしていました。

昭和60年から2年間、青森県むつ市で、原子炉で運航する前の係留中の
原子力船「むつ」の係船当番（岸壁係留中の船の当番）へ出向しました。

先船練習帆船「海王丸」から車でひとりで転船して行ったのですが、東北
自動車道をむつに向けて、北上して行くにつれて車の台数が少なくなり、奈
落の底へ落ち込んで行っているような気持ちになったものです。

原子力船「むつ」での主な仕事は、主機等タービンプラントの保守・整備
でしたが、時々やる一時系（原子力プラント）のシミュレータ訓練の難しさ
には頭を痛めました。

昼間は、係船当番員二十数名が出勤するので賑やかでしたが、夜になると
当直員2名と船内居住者数名を残して、皆家に帰るといった状況で寂しくな
ります。私は、ひとりで船内居住をしていたことから、寂しくて同様に船内
居住をしている人を誘ったり、またひとりで隣町の「田名部」へ再三酒を飲
みに出かけました。

昭和61年になって、船の出力上昇試験準備の一環として業者が入って配
管の洗浄工事をやりました。なんと、この工事の代表者が以前練習船の工事
担当者だったので、作業は割合スムーズに行ったと思います。おまけに、夜
の田名部の町にもよく付き合ってもらいました。

ひとりで、車で出かけて飲み過ぎた時には、運転代行タクシーを利用したこ
とも何回ありましたので、給料のほとんどを田名部の町につき込んだこと
もありました。

朝は、二日酔いの日も多く、特に午前中はろくな仕事はできなかつたように
思います。

ある時には、飲み過ぎて三日酔いになり、
船に帰れず旅館に泊まり無断欠勤をした結果、翌日一等機関士に呼ばれて

「飲む時には十分に気をつけるように！」とこっぴどく説諭されたことがありました。

この時は、「こんなことをやっているのは駄目だなあ。」と深く反省したものです。

こんな状態で、よくむつでの、2年間が過ぎたと感心するほどです。

今考えてみると、時、所、量等すべてのコントロールを失ったわけではな
いにしろこの頃からアルコール依存症の走りか、完全にアルコール依存症に
陥っていたんだろうと思います。

昭和62年9月に原子力船「むつ」を下り、それから一隻練習船に乗りま
したが、38歳になって船を下り陸上勤務を続けて、42歳から運輸省の海
運局に職場移転をしました。ここでは、船舶検査官をやっていました。が、
昼は造船所の船の検査に行き、夜は事務所や飲み屋街で酒を飲むという生活
をしていました。

勤務地も全国への転勤も多く、東京、横浜、神戸、松山、呉と多岐にわた
りました。

特に横浜では、電車通勤していた時、夜遅くまで飲んで帰るのに、最寄り
の駅を寝過ぎしてとんでもないところまで行ってしまったり、酒を飲み続け
て急性胃潰瘍になって吐血・下血を繰り返してひっくり返り、救急車で救急
病院へ運ばれて入院したりと、女房や職場には随分迷惑をかけました。

また、神戸ではうつ病で入院した時、「あなたは、アルコールの勉強をし
なさい。」と

担当医に言われて、神戸の光風病院のアルコール専門病棟に3ヶ月入院しま
した。退院後

断酒を決意しましたが、しばらくすると以前ほど多くはありませんでしたが、
飲酒する生活に戻りました。

思い返せば、酒に囚われた生活を長年していたと思います。

今から15年前に、困り果てた女房が呉みどりヶ丘病院に相談し、私はア
ルコール依存症と診断され、入院しました。この時は自分をアルコール依存
症と認め、飲酒をコントロールできないことをようやく受け入れたように思
います。入院期間は1ヶ月半で、退院後すぐに呉みどり断酒会に入会しまし
た。

その後1年半は順調に断酒生活を送っていましたが、なぜだか「もう飲んでも大丈夫だろう。」という気になり、再飲酒し再入院することになりました。

その後は5回の入退院を繰り返して、再び呉みどり断酒会に入会し、9年半前から完全

断酒を継続しています。

何故入退院を繰り返したのか今考えてみますと、脳動脈瘤の手術をきっかけにして開頭手術の痛さにかまけて酒を飲み、また仕事に対するやる気が失せかけたことと、抗酒剤に対して耐性ができて、アルコールを飲んでも抗酒剤の効きが悪くなっていると勘違いしたからです。我ながら、全くひどい目に遭いました。

断酒継続は、決して私ひとりの力ではありません。仲間と女房の支えのおかげでなんとか断酒させてもらっています。

3年前にも呉みどりヶ丘病院にお世話になりましたが、この時は横紋筋融解症という一義的には筋肉の病気にかかり、国立呉医療センターに入院したんですが、その後うつ状態になり自宅で寝込んでいました。呉みどりヶ丘病院の長尾院長に相談したら、心と体を休息するように言われて入院しました。ひと月の予定でしたが、コロナ禍の影響もあり半年も入院することになってしまいました。

医療センターの説明では、インフルエンザをこじらしての横紋筋融解症だったということでしたが、手足の筋肉が全く動かない状態には本当に参りました。

アルコール依存症を始め、骨折、うつ病、横紋筋融解症等々、女房には本当に世話をかけています。これからは、極力迷惑をかけないよう健康には注意していきたいと思っています。

今でも、テレビのコマーシャルでアルコールを見ると、「飲んでみたいなあ!」と思うことがあります。こんな時は、自分の体にはアルコールは合わないものだという自制を働かせ、断酒している自分を再確認してセーブしています。

断酒を続けるにはどうしたら良いか?

やっぱり「例会出席あつての一日断酒」

「一回一回の例会を大事にすること」だと思います。どうぞよろしく願ひ

します。

ご清聴ありがとうございました。