

一日断酒
例会出席

断酒あしや

芦屋断酒会

〒659-0055 芦屋市竹園町4-12

Tel & Fax : 078-882-0143

9月 *月曜例会

司会

9月 2日 (月)	19:00~20:45	芦屋市民センター (202)
9月 9日 (月)	19:00~20:45	芦屋市民センター (202)
*断酒表彰 18年、17年		
*昼例会 16日 (月)	13:30~15:30	芦屋市民センター (202)
*昼例会 23日 (月)	13:30~15:30	芦屋市民センター (202)
30日 (月)	19:00~20:45	芦屋市民センター (202)

*金曜例会 (木口記念会館)

*9/6(金)、13(金)、20(金)、27(金)、19:00~20:45 3階大会議室B

*家族会

9月30日(月) 19:00~20:45 芦屋市民センター (207)

*のぞみ会

9月13日(金) 10:00~12:00 芦屋市民センター (207)

*酒害相談

9月17日(火) 13:30~15:00 芦屋健康福祉事務所

或る狂人のたわごと

先日、妻とスーパーへ買い物に行った時の事「これ買う？」と妻が指したのがウィンナーソーセージ。私は「いらない。」と首を振る。「昔はよく食べてたのに。」「酒止めてから食べなくなった。」何気なく言い返したのですが、想いかえしてみると、食の好みが変わってきたように思います。以前は見向きもしなかった甘い菓子や飴を口にすることが多くなり、反面、酒の肴にしていた魚介類や「おでん」なんかを敬遠するようになりました。自分で材料を揃えて「おでん」を調理したこともありました。先ほどのウィンナーは盗み酒には格好のアテでして、冷蔵庫の片隅には必ずありました。

テレビの料理番組や、各地の旨いもの探訪番組等で出演のタレントが試食する場面にて「ビールが欲しくなってきた。」と表現することがあります。確かに或るものを食すると、身体がアルコールを求めます。多くの方が覚えがあると思います。これには脳が作用しているのではないのでしょうか。

2022年12月4日、NHKEテレ23時30分放送のサイエンスZERO「睡眠、持久力、肥満まで！腸内細菌がもたらす驚異のパワー」という番組を見ました。

千種類以上、百兆個以上の個体が、人間の腸の中で互いに鎬を削って戦い、そのバランスを保って生存しているのです。人間が食べて消化しきれない物質を餌として生きている彼らは、種によって好みがあり己の好む餌が来ると、急速に増殖し他を排除しようとしています。千種類以上の細菌が、我が腸内を闊歩しているとは、なめられたものです。それならそれで、こちらにも手段があります。彼らには人間に益する者と害する奴がいるはずで、互いに戦っているのなら、益する者に手助けするのです。好みの食物を食べるといことです。食物繊維がそうであると最近の研究で判ったそうです。

アルコール依存症を引き起こす悪い奴の好みは、アルコールとその時、肴になる食物だろうと思います。

同じアルコールを飲んでも、依存症になる人と、そうでない者がいます。どこが違うのでしょうか。人種によっても差があります。欧米人はなりやすく、黄色人種はなりにくいそうです。飲んでる酒にも関係あるかも。これらは調査研究するに値しないのでしょうか。或る酒造メーカーが二日酔いにならない酒の研究を始めたとか、もう一步進んで依存症にならない酒を開発してください。

同じ脳の病気とされる認知症の研究で腸内細菌を注目され始めたそうです。今日明日と、直ぐに結果の出るテーマではないと思いますが、いづれ大きな宝を手にする時が来ることを期待します。我がアルコール依存症に携わっている方々も、どうかこちらの方向にも手を染めていただいて、一日も早く原因究明の程、お願いいたします。予防、再発防止、そして、治療薬、サプリメント等を開発し、本当の治癒に役立つ