



通信 i・ストリーム 12月号 (2023)



すっかりと寒くなり、気が付けば師走ですね。光陰矢の如し今年もあっという間の1年でした。コロナの活動制限も無くなった年でしたが皆さまは如何過ごされましたか？
私は、久しぶりに旅行へ行ったり、また仕事上の会議などもオンラインから対面に戻ったりと、久しぶりに人と会う楽しさ、新しいものを体験する楽しさを噛みしめた1年でした。
今年は、忘年会に参加される方もいるかもしれません。お酒の席が増えるこの時期ですが、元TOKIOの山口達也さんから、アルコール依存症体験を聞いてきましたので少しお伝えします。

文：小川 康成

山口達也さんのアルコール依存症体験

山口さんがアルコール依存症となったのはごく普通のきっかけに聞こえました。

STEP1：お酒は強い方がかっこ良いと思っていたし、仕事関係者や友人と毎晩のように飲みに行く。

STEP2：空いている時間に家でも飲みだし、記憶を無くした状態の「ブラックアウト」になる。

STEP3：店に行くのが面倒になり家の中で一人飲みだし、自分で飲酒量をコントロール出来ない。

STEP4：ブラックアウト状態でオートバイを運転して事故を起こしたり、芸能界からの引退

記憶を無くした状態の飲酒運転で事故を起こし仕事も失い、周りの人もすべて離れていった後で、山口さんはやっと自分が底落ち(どん底の状態)になった事に気が付き、自ら助けを求める事ができて、アルコール専門病院の門を叩いたそうです。

現在、自分は一生お酒を飲むことが難しいと自戒する為にも、自身の体験を講演活動で語っているそうで、どこにでもありそうなきっかけに却って依存症の怖さを感じます。



適切なアルコール量とは?? アルコールの「1単位」

アルコール摂取量の目安を表す基準として「アルコールの単位」1単位＝純アルコール20グラムを含む酒類と言う単位があるそうです。下記は1単位のアルコール量です。

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
500ml (中ビン1本または ロング缶1本)	180ml 1合	60ml (ダブル1杯)	200ml (グラス2杯)	7%のもので 350ml	25度のもの 100ml

1単位のアルコールが体から抜けるのに必要な時間は、男性で4時間、女性で5時間必要です。生ビール2杯と焼酎1杯飲むと3単位で12時間はお酒が体内に残っていることになるので、夜10時まで飲んでいたら翌朝の10時までお酒が残り、翌日の運転にも差し障る事になります。最近、アルコールチェックが毎朝ある会社も増えて来ましたので、ひっかかるかも??
あと、1週間のアルコール摂取目安は6単位という事なので、3単位飲んでしまった翌日は1単位にして2日休肝日を作るなど、計算して飲むのも良いでしょう。

「酒は飲んでも呑まれるな」年末は適度な飲酒量で楽しく1年を振り返りましょう!!



メンバー 近況報告

お誕生日会

西井 紗輝子



この歳になっても誕生日会をしていただきました。
これまで大きな事故や病気になることもなく、仕事とプライベートに向き合えているのは、私に関わってくださる全ての皆さまのおかげだと日々感謝しています。年齢を重ねるごとに、いろんな出会いがあって、いろんな経験ができて一緒に時を過ごせる友人や家族がいて、こんなにも喜ばしいことはないなと感じました。今年、息子から保育園で私の為、工作した誕生日カードとお手紙を初めて誕生日プレゼントとしてもらい、頑張っ書いたり作ってくれたりした事がとても嬉しく、成長も感じました！あと、私自信でも初めて自分に誕生日プレゼントとして、奮発したネックレスを購入しました。大人になりました(笑)
年齢を重ねるごとにネガティブになりがちですが、私はそんなことないぞーって毎年思っています！でも、息子に「ママこれ以上歳をとらないでね！」と言われ理由を聞くと「おばさんにならないでほしい」と。。。歳に負けないよう頑張ります！



曾木公園「逆さもみじライトアップ」

小川 真紀

岐阜県土岐市にある曾木公園は、もみじ、かえで、イチョウなど 300 本の樹木があり、夕方から池周辺がライトアップされ、紅葉したもみじが水面に写りこむ「逆さもみじ」が有名な公園です。コロナの影響で3年間中止となっていたライトアップが、今年は復活！ただ、残念な事にイベントスタッフの高齢化などにより、今年で見納めになってしまうとニュースで見たので、行って来ました。



ライトアップは17時からとなっていたのですが、ラストになる事で例年以上に渋滞や駐車場の混雑が予測されていたので、15時頃に到着するよう家を出発したため、道中や車の駐車もスムーズに行き予定通りに到着しました。まだ明るい公園をゆっくり散歩したり、屋台の豚汁を食べたりして日没を待ちましたが、ライト点灯の前から池の周りは撮影の場所取りで混雑して来ました。少し日が沈み、ライトアップされたもみじが池に写る感じはとても幻想的でステキでした。帰路では、駐車場出入り口で少し渋滞したものの、反対車線は数キロ有ったので、早めの行動が良かったねと話しながら帰って来ました。



ゴルフデビュー！

岩瀬 英之



前々からやりたいと思いつつも先延ばしになっていたのですが、7月にクラブを買って練習開始して先日ついにデビューしてきました。今回は岐阜にある山岡カントリーというところに行ってきました。少し前に定光寺カントリーのナイターハーフには行ったのですが、明るいところで見るとゴルフ場はより景色もよくて最高でした。やはり普段練習場の平らなところでしか打っていないので少し坂になっていたりするとうまく打てないことも多くて苦戦しました。前半は緊張もあってスコアは67でした。一緒に行った方にお昼ご飯中にアドバイスもらい、後半戦に挑んできました。緊張は少しなくなってきましたが今度は疲れでなかなか集中も切れてしまいました。目標は120台で、なんとか後半62でしたので前半と合わせて129とギリギリ目標達成できました！普段、テニスばかりで自分との戦いになる競技をしていなかったため、走ったり動き続けたりしたわけではないのにとても疲れましたが、なんとか最初に立てた目標を達成できてよかったです。次回までには課題克服して今回の結果越えられるように練習したいと思います。

