

乙姫・カメの

健康とアルコール のお話



①

カ メ：浦島さん、そろそろおうちに帰りましょうよー。

浦 島：うるさい、もっと飲むんだー。酒持ってこーい。

カ メ：そんなあ、そろそろ〇〇〇ですよ。【〇〇〇に季節に合った仕事をひとつ入れる。例：かきむき、わかめの種はさみなど】
人手足りなくてみんな困ってますよー。

浦 島：なんだ、カメ、文句あるのか？ おめーを助けたから飲んでけさいって言われたんだぞ。俺は頼まれて飲んでんだ。

カ メ：これだけ飲んだんだから、もういいでしょう。飲み過ぎですよー。

浦 島：その気になればいつだってやめられるから大丈夫だ！

カ メ：えー、うそばっかりー。

浦 島：うるさい！ 俺の^{からだ}身体は俺が一番良く分かってんだ。あーもう、
いちいちうるさいから余計飲まないといけねえべ！ カメのせいだ！
もうあっちへ行け。





②

カ メ：困ったなー。浦島さんは飲みだすと止まらないから…。

あの様子だと、ビール 5 杯目かなあ。あーあ、^{おか}陸で僕を助けてくれた時は、まじめで優しい人だったのになあ。酒飲むとガラッと変わっちゃうんだもの…。人間って、なんでこうなのかなあ。ぶつぶつ…。

乙 姫：どうしたの～、カメちゃん。





③

カ メ：あ、乙姫さん、こんにちは。
浦島さんのことですよー。

乙 姫：浦島さんがどうしたの～？

カ メ：酒飲んでばっかりでー。さっきも声かけたんですけど、
聞かないんですよ。言え言えほど飲んでじゃって。

乙 姫：まあ、浦島さんもの～？

カ メ：浦島さん「も」？





④

乙 姫：実はねー、今、竜宮城で多いのよ～。
浦島さんみたいな人。

カメを助けたからいいべって飲んでるのよね～。

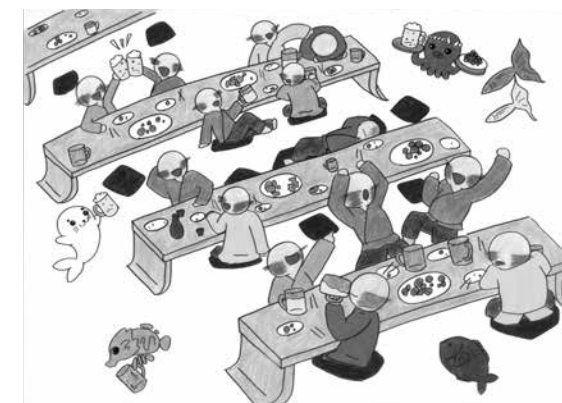
カ メ：ええーたくさんいるの？

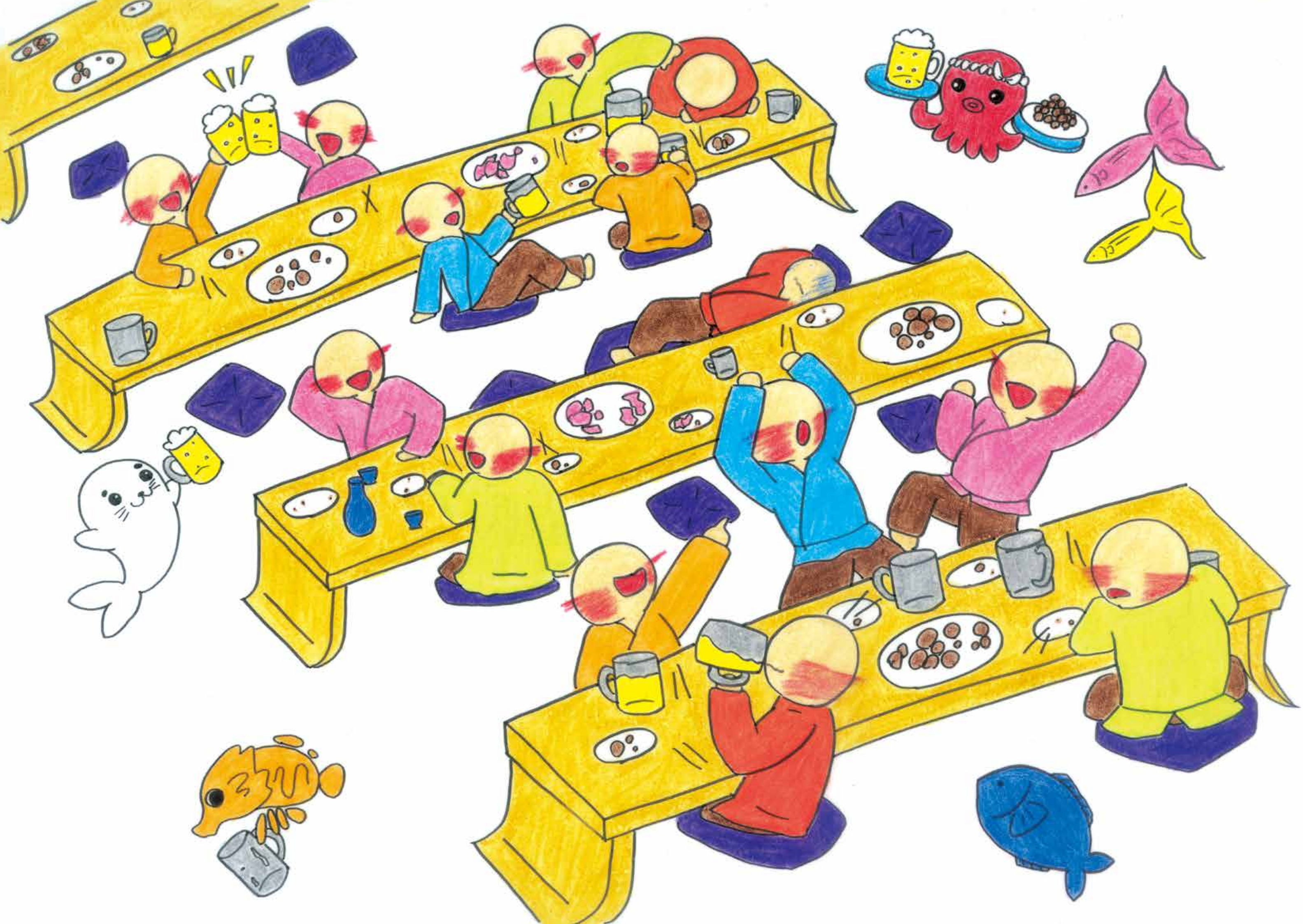
乙 姫：ええ、実はね、大広間に今 50 人くらいかしら～。お金かかるし、
みんな態度も口も悪くなるし、ちょっと困ってるんだけど～…。

カ メ：ひょえー、50 人？！

乙 姫：まあねー、カメちゃんたち助けてもらったし～。
竜宮城のお酒はおいしいなーって言われると、嬉しいじゃない？
あと 1 杯だけ、なんて言われると、飲ませてあげないと
かわいそうかなって思って～。

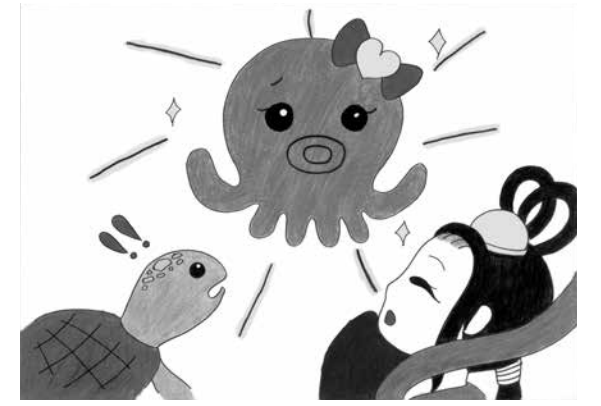
おくとばこ：そういうことかー！





⑤

カ メ：ひょえーっ、だ、誰！？



乙 姫：あら、おくとばこさん、お久しぶり。

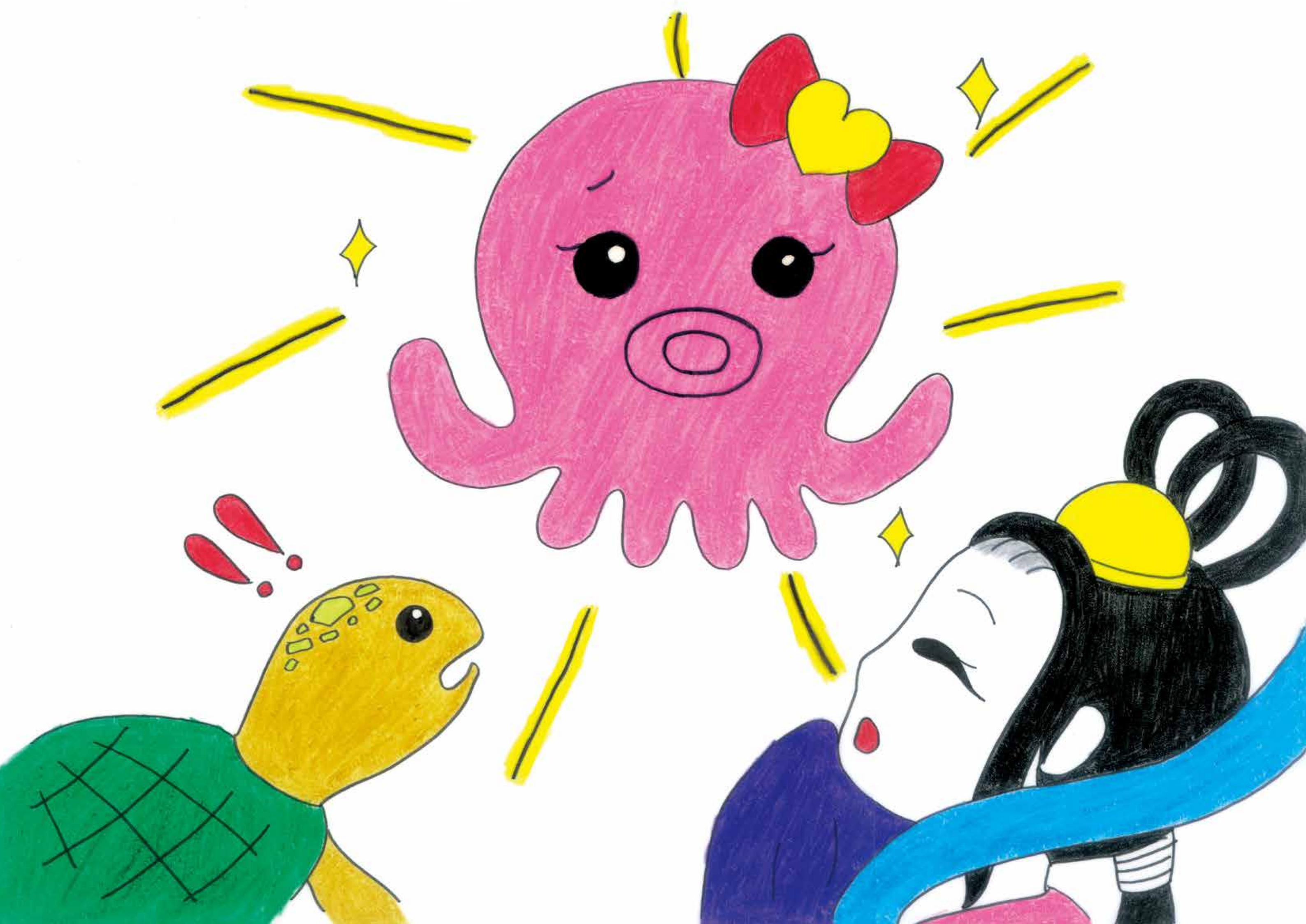
カメちゃん、この方はね、三陸の海のスター、おくとばこさんよ。

おくとばこ：なんだか最近、三陸の海がお酒臭いんだもの。なんだと思ったら、
乙姫が大宴会してたのね！

乙 姫：やだ～、宴会じゃないわよ～。恩人たちにおもてなししてたの～！

おくとばこ：おもてなし～？　なんでそんなに飲ますのよ。

乙 姫：えー、だって、皆飲みたいって言うし、出すと喜んでくれるし～。
お酒って良いって聞いたもの～。ほら、これ見てよ～。



⑥

カ メ：なになに、食欲が出る。寝つきが良くなる。

乙 姫：これは^{からだ}身体に良いってことでしょ～。

カ メ：楽しい、リラックス。気晴らしになる。

乙 姫：これは心に良いってことだし～…。

カ メ：人付き合いの潤滑油。

乙 姫：ほら～、飲みにけーしょんって言うでしょ！
「いいことあるこーる」ねっ。

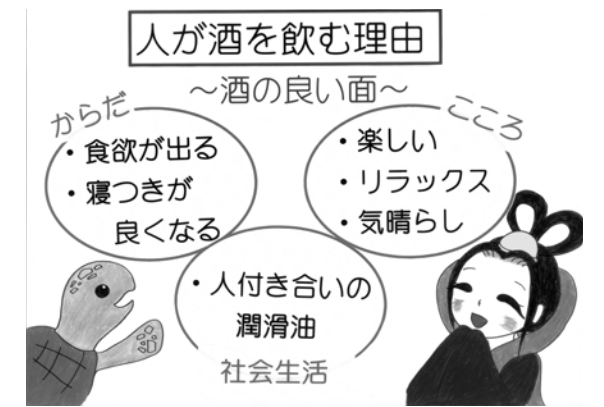
おくとばこ：もう～乙姫ったら、ダジャレ言っちゃって～。でも、飲めばいいって
もんじゃないわよー。

乙 姫：ええっ、飲めば飲むほどいいんじゃないの？

おくとばこ：適量ってものがあるのよ。

カ メ：僕もそう思う…。酒がいいっていう割に、浦島さん具合も態度も
悪いもん。

おくとばこ：そうよ。これを見て。



人が酒を飲む理由

～酒の良い面～

からだ

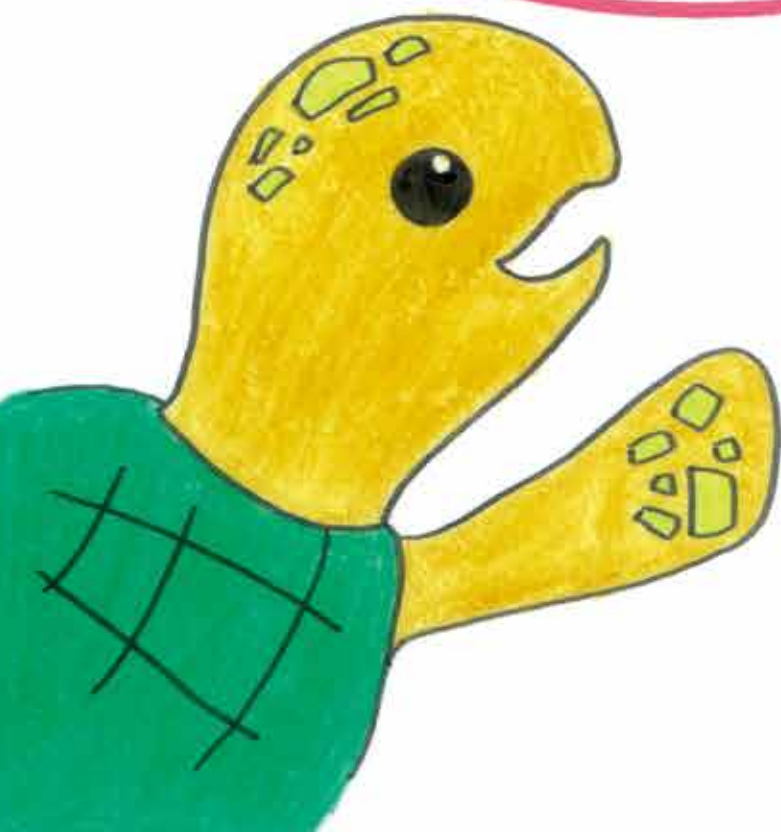
- 食欲が出る
- 寝つきが良くなる

こころ

- 楽しい
- リラックス
- 気晴らし

- 人付き合いの潤滑油

社会生活



⑦

おくとばこ：お酒を飲む時はね、量が少なければ少ないほどいいんだけど、適量は、日本酒なら多くても1合弱よ。個人差もあるから、これは目安だと思ってね。では問題です。ビールならどれくらいだと思う？

乙 姫：うーん、500ml くらいかなあ。

おくとばこ：正解。やるじゃない！ 【ビールのふせんをはがす】

(参考) ビール：500ml = 中ビン1本 = 長い方の缶1本 = 中ジョッキ1杯 = 小さいコップ (200ml) 2杯ちょっと

おくとばこ：じゃあ焼酎だったらどれくらい？

乙 姫：これは難しいなあ・・・。

おくとばこ：【会場に投げかけ】分かる方いますか？ (少し間をあけて) 焼酎は【ふせんをはがす】100ml。

(参考) 焼酎 (25度)：100ml = 濃いめの水割りは小コップ (200ml) 1杯 = 缶酎ハイなら350mlが1本

乙 姫：へえ～。でも思ったより多いのね、これ全部飲んだらかなり酔っ払いそう～。

おくとばこ：乙姫ったらー！！ そうじゃないの！ どれか一つよ。しかも高齢の方や女性はさらにこの半分！

乙 姫：ええー、それっぽっち？！

カ メ：浦島さんなら、こんなの飲んだうちに入らないって言うね。

おくとばこ：飲む人はだいたいそう言うのよ。でも、お酒は飲めば飲むほど悪い影響がいろいろ出てくるんだから。「いいことないこーる」よ。



適量

～問題が少ない量～



1合弱

500ml

100ml



⑧

乙 姫：ええー、飲めば飲むほど出てくる悪い影響って何かしら？



おくとばこ：まず、^{からだ}身体への影響ね。これを見て。認知症、高血圧…

乙 姫：ええーっ、肝臓だけじゃないの～？ 高血圧とか、糖尿病？

おくとばこ：そうなの。お酒の飲み過ぎが続くと、高血圧とか糖尿病とか、生活習慣病になりやすいのよ。

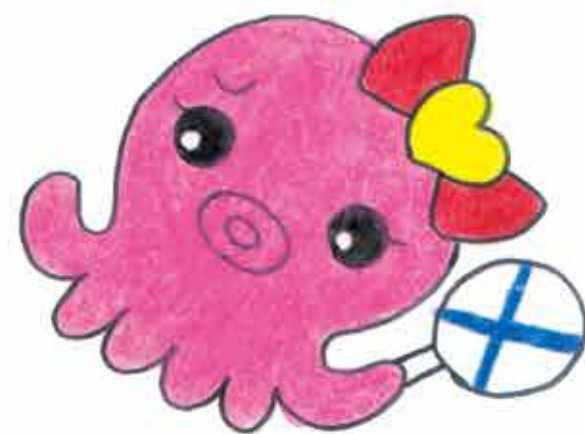
乙 姫：へえー。

おくとばこ：もうその病気にかかっている人は、病状が悪くなっちゃうし。それに、お酒と薬の相性って良くないしね。

乙 姫：ふーん、お酒って飲み過ぎると良くないのねえ。

おくとばこ：そうよ。ここに書いてあるのはほんの一例なんだから。

「いいことないこーる」①



【からだ】

認知症



高血圧

肝臓

糖尿病



⑨

おくとばこ：しかも^{からだ}身体だけじゃないわよ。



乙 姫：えっ、どうということ～？

おくとばこ：これを見て。「飲酒運転」。深刻な事故も起きて、社会問題だもんね。
それに「ケンカ」っていうのもね、お酒を飲んでいる時の方が、
暴力につながりやすいって言われているのよ。

乙 姫：へえ、じゃあ「借金」は？

おくとばこ：借金してまでお酒を買うってこともあるし、お酒で仕事を失って
借金する人もいるわ。こういう状態だと信用もされなくなっちゃう
わね。

乙 姫：おっかないのね～。

「いいことないこーる」②

【社会生活】



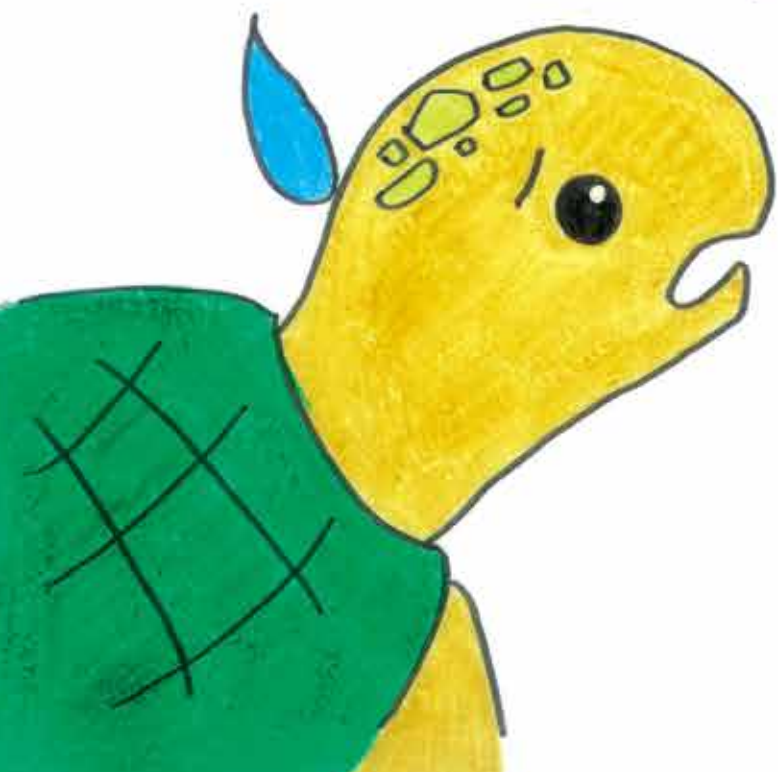
飲酒運転



借金



ケンカ



⑩

おくとばこ：しかもね。

乙 姫：まだあるの～！？

おくとばこ：こころの面にも影響します。

乙 姫：こころー？

おくとばこ：怒りっぽいとか、うつや気持ちが沈むとか、
自暴自棄になる、なんてことがあるの。

乙 姫：そうね、浦島さんも飲むと、すぐ怒ったりするものね。

おくとばこ：あとほら、よく「寝酒」っていうでしょ、あれも寝つきは良くする
けど、眠りは浅くなっちゃうのよ。

乙 姫：結局、良い睡眠じゃあないってことなのね。
浦島さんも「いいことあるこーる」で止めて欲しいなあ。



「いいことないこーる」③



【こころ】



怒りっぽい



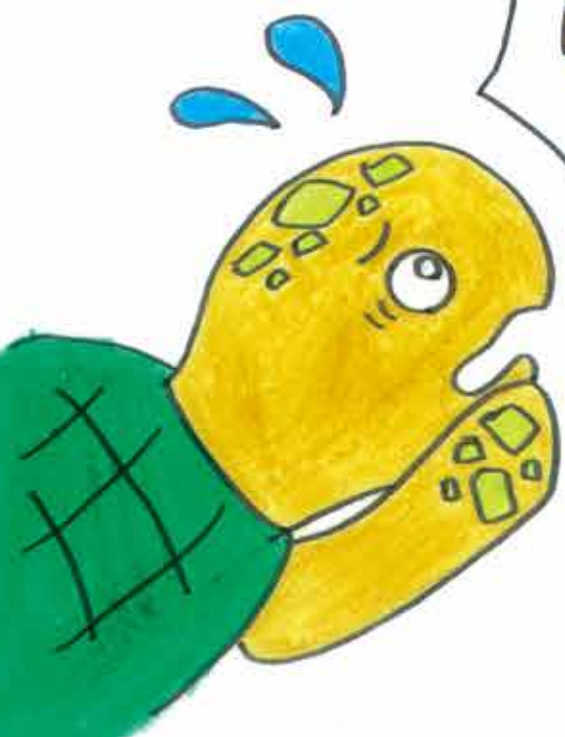
うつ



自暴自棄

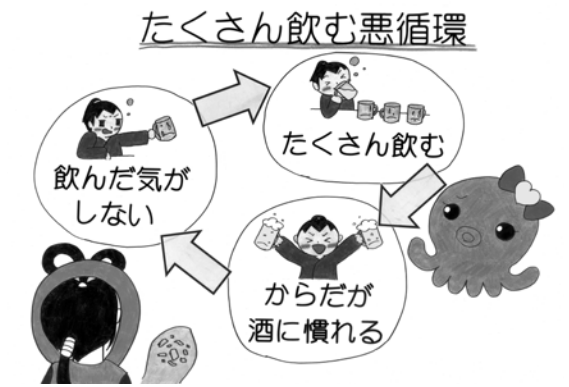


眠りが浅い



⑪

おくとばこ：そうよね、でも浦島さんみたいにとくさん飲んで
ばっかりだとね、「いいことないこーる」から抜け
出しにくくなるのよ。



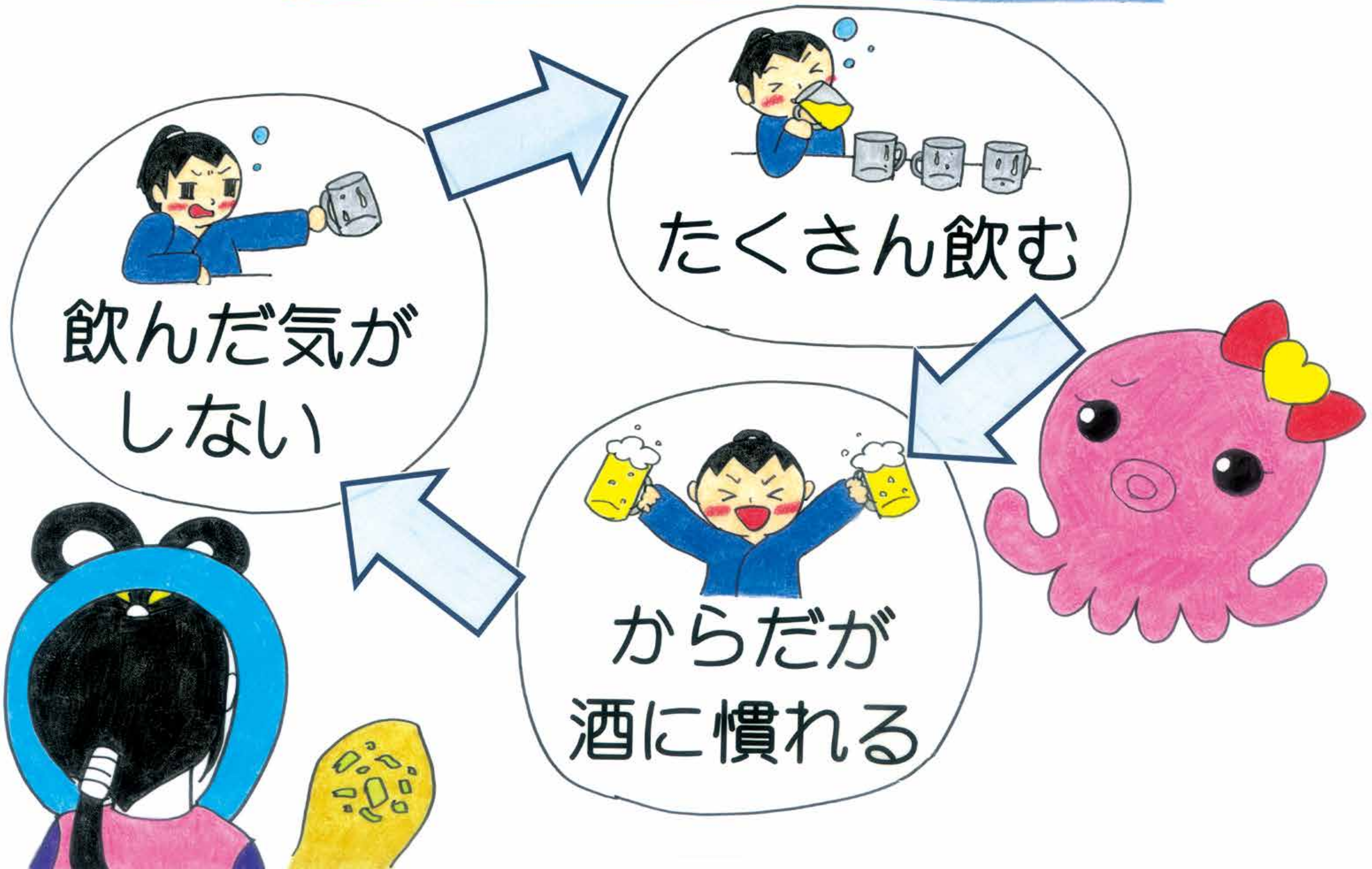
乙 姫：どうということ？

おくとばこ：これを見て。たくさん飲むと、^{からだ}身体がお酒に慣れていって、
いつもの量じゃ飲んだ気がしなくなるの。

それで量が増えるでしょ、そしたらどんどん量が増える、という
悪循環にはまるの。

乙 姫：へー。

たくさん飲む悪循環



⑫

おくとばこ：それでね、悪循環が続いて深刻になるとね、
アルコール依存症になっちゃうこともあるのよ。



乙 姫：あっ、なんか聞いたことある。

おくとばこ：アルコール依存症っていうのはね、病気の一つなの。飲酒を自分で
コントロールできなくなるのよ。

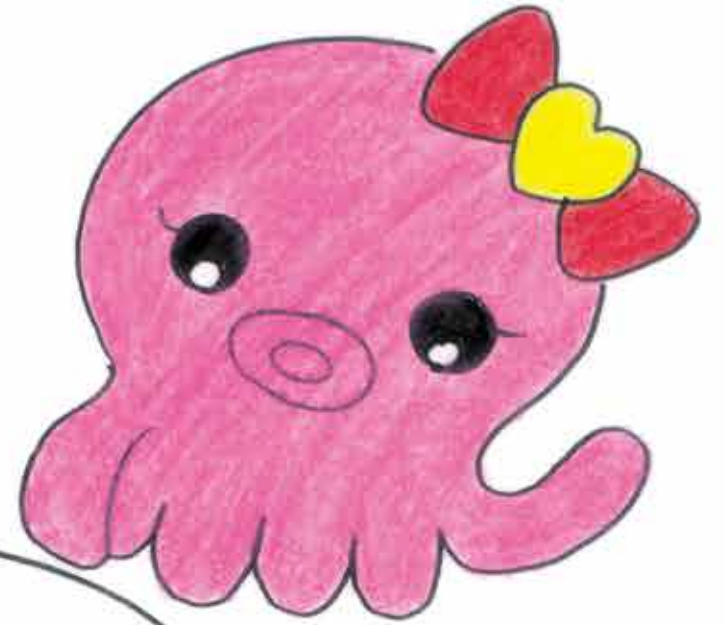
乙 姫：つまり、意志が弱いから酒に飲まれるってやつでしょ～。

おくとばこ：違います。そう思われがちなんだけど、脳が「家庭よりも、仕事
よりも、自分の健康よりも、酒を優先させちゃう状態」になって
いて、本人の意志や気合いだけでは改善が難しい病気なのよ。

乙 姫：へえー、知らなかったあ。じゃあ、病気ってことは、病院で治療
するの??

悪循環が続くと...

アルコール依存症



⑬

まず相談



身近な相談場所

おくとばこ：病院もあるけど、まずは身近な所に
相談するといいわよ。

乙 姫：身近な所？

おくとばこ：【市町村役場や相談窓口等の名前】 ってあるでしょ。

乙 姫：あ、知ってる。

おくとばこ：そこの保健師さんや担当の人が、相談にのったり、病院の情報を
教えてくれたりするわ。

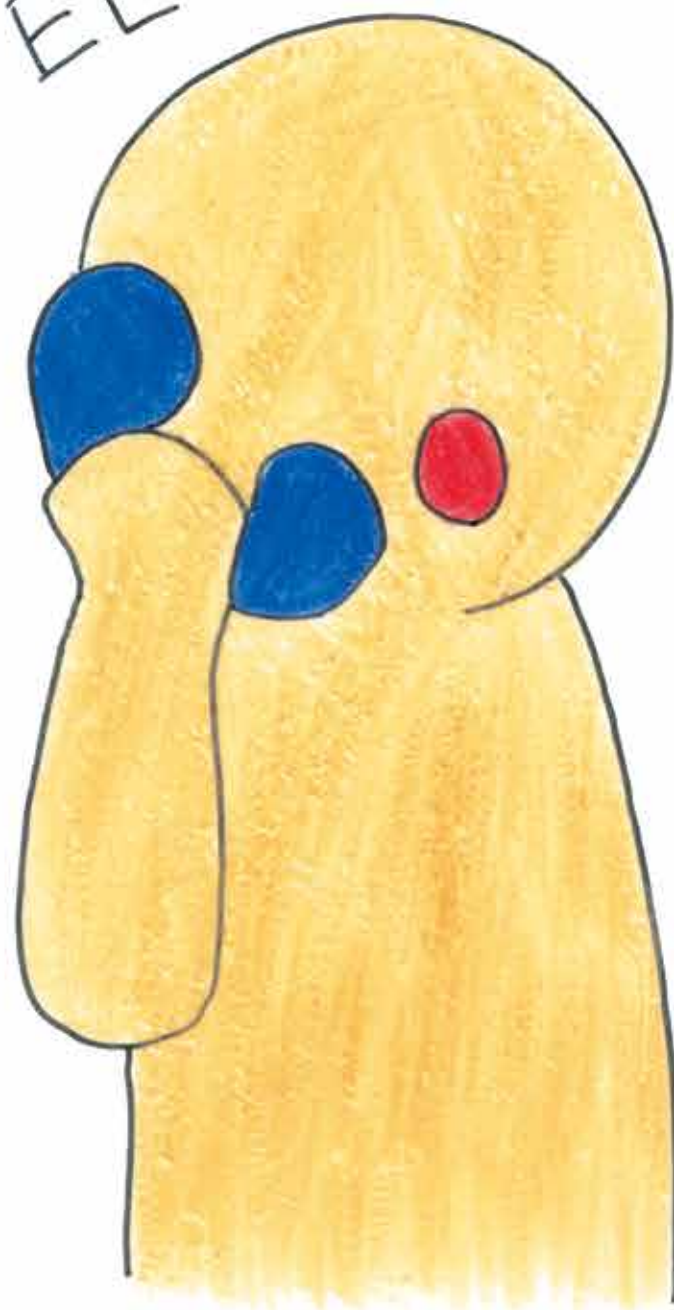
乙 姫：うーん、でも知らない人に話すのって、抵抗あるかも…。
緊張して何話していいか分かんなくなりそうだし。

おくとばこ：いきなり相談じゃなくても、まずは気軽に電話してみてもいいのよ。
個人のプライバシーも守られるわよ。

まず相談



気軽に
TELしてOK



身近な相談場所

①4



カ メ：浦島さんに教えてあげようっと。
でもなー、浦島さんは相談とか行かなそう。

おくとばこ：そうね、飲んでる本人は、最初はなかなか相談しないものよ。

乙 姫：じゃあだめじゃない〜。

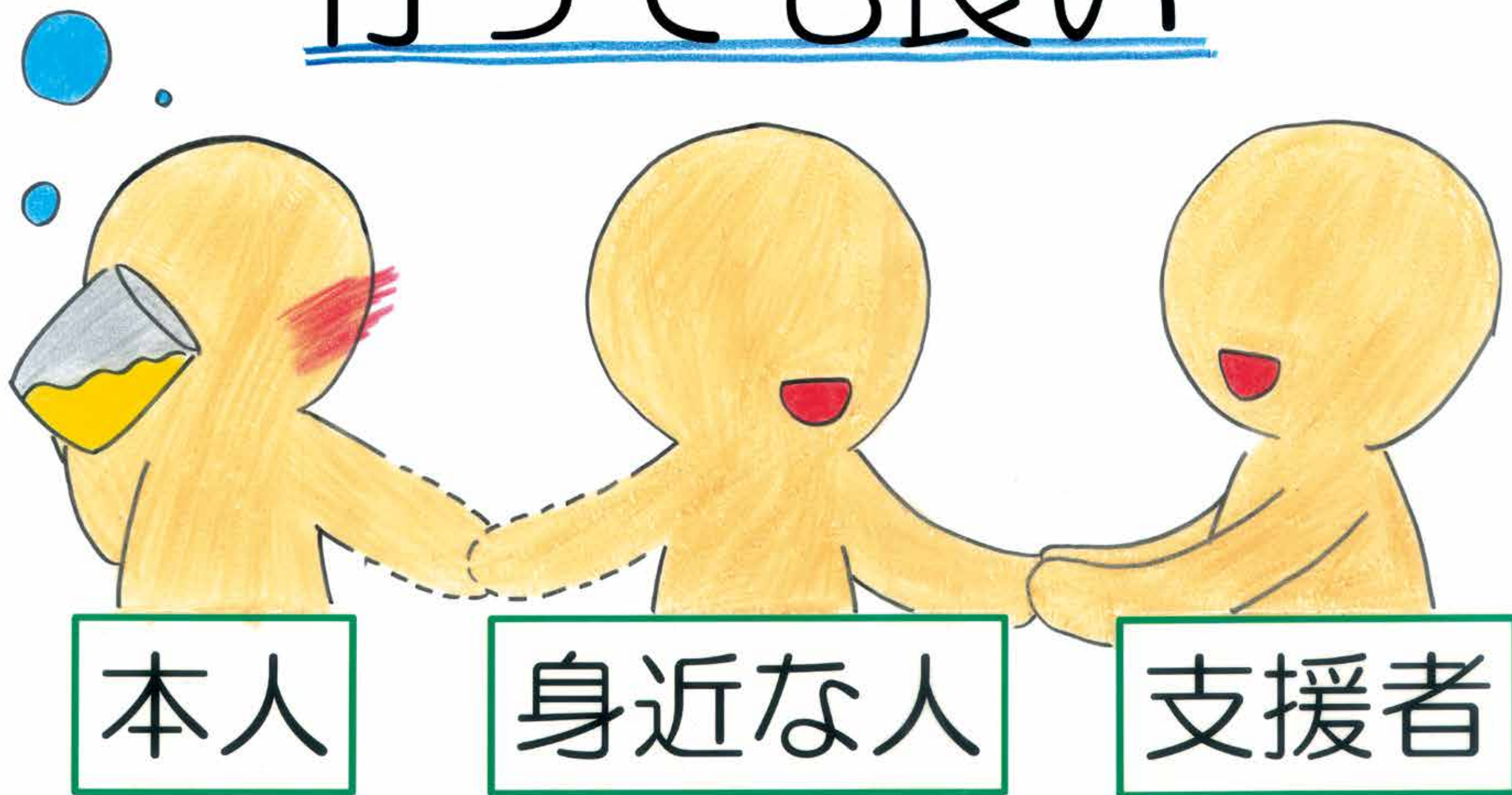
おくとばこ：だめじゃないわ。だからまずもって家族とか職場の人とか、身近で
困っている人が相談したらいいの。乙姫だって今、浦島さんたちの
口の悪さとお酒代で困ってんでしょ。

乙 姫：えー、そうだけどー。飲んでない私が相談行って何すんの〜。

おくとばこ：身近な人が専門の人に相談して、飲んでる人への接し方を
変えろとね、飲み方が変わるってことも、十分考えられるのよ。

乙 姫：へえー。
相談って、飲んでる本人が行かないとできないかと思ってた。
じゃあ、私が相談行ってもいいんだ〜。

身近な人が相談に 行っても良い



①5

乙 姫：いくら恩人でも、飲みたいだけ飲ませたら危険だって、よく分かった～。(ごそごそ)



カ メ：あれっ、乙姫さん、お出かけバッグなんか持ってどうしたの？

乙 姫：【市町村役場や相談窓口等の名前】に相談に行こうと思って～。

カ メ：えっ、今から？

乙 姫：思った時がタイミングよ！さあ、カメちゃん、行くわよ！
乗せてって！！

カ メ：ええっ、僕、タクシーじゃないっすよー！
それに竜宮城はどうすんですか！（すたすた）

カ メ：もー、人の話聞かないんだから～。待ってくださいよー。



①6

おくとばこ：行っちゃったわ。

…それではこれで、おしまい。

全 員：ありがとうございました。



作 成：2020年3月 みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター

発行責任者：みやぎ心のケアセンター センター長（精神科医師）小高 晃

監 修：医療法人東北会 東北会病院

病院長（精神科医師）石川 達，病棟診療部長（精神科医師）奥平 富貴子



おしまい!

表紙



さて今日は、これから浦島太郎のお話を紙芝居でお伝えしたいと思います。

と言っても、皆さんが知っている浦島太郎のお話とはちょっと違って、カメと乙姫が主人公のお話です。

カメを助けたことで、浦島太郎は感謝され、竜宮城でおおいにもてなされます。飲めや歌えの大騒ぎ、そんな毎日を繰り返すうち、浦島太郎の様子が何だか変わっていきました…。

それでは早速、ご覧いただきます。

健康紙芝居、「乙姫、カメの健康とアルコールのお話」、はじまり、はじまり～。