

# ひ姫・カメの 健康とアリコーし 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！ 僕の身体<sup>からだ</sup>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、<sup>おか</sup>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。言えば言うほど飲んじゃって。

乙 姫：まあ、浦島さんもなの～？

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～…。

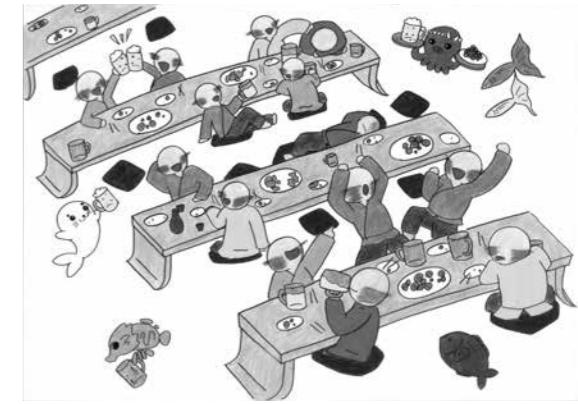
カ メ：ひょえー、50 人？！

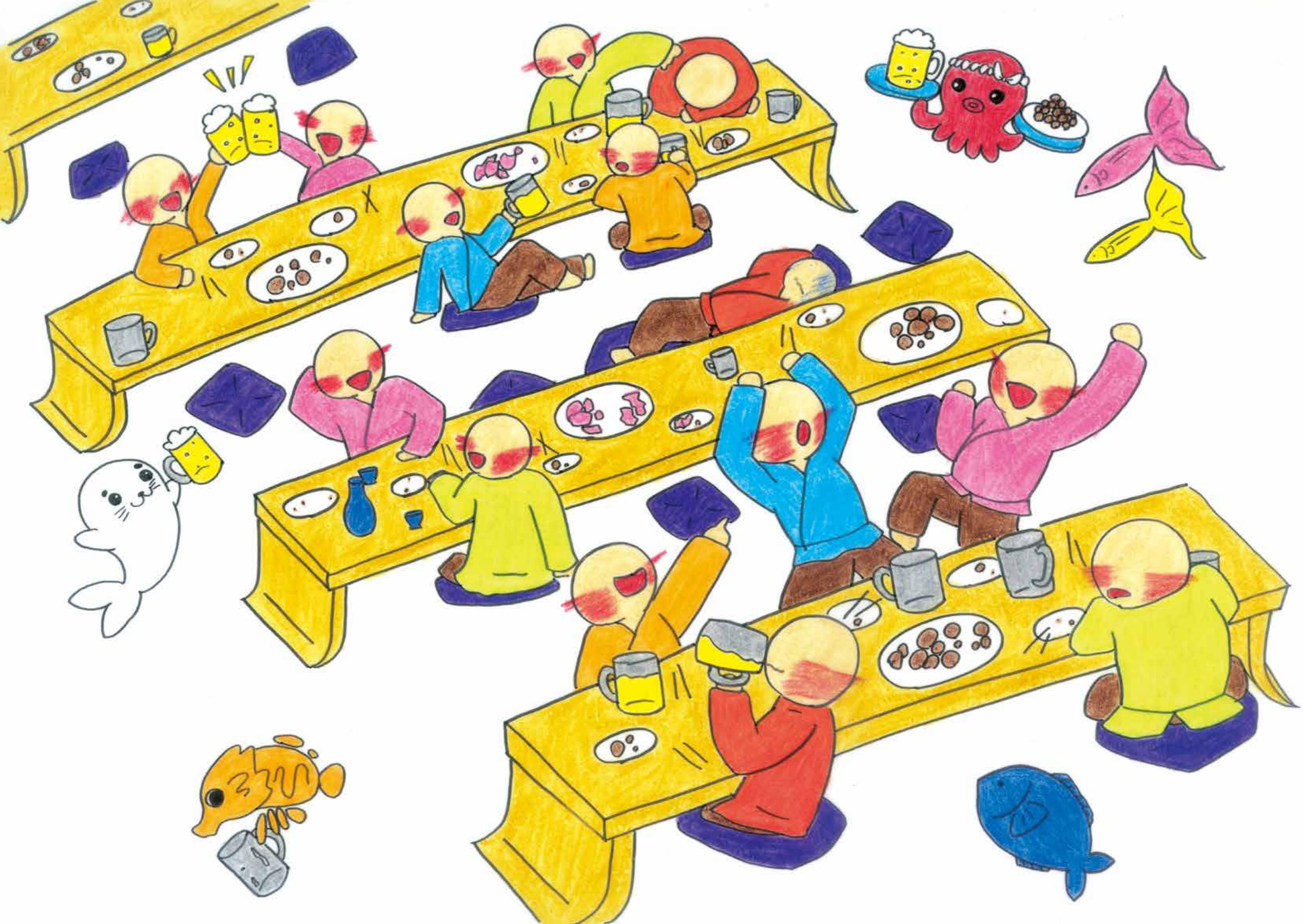
乙 姫：まあねー、カメちゃんたち助けてもらったし～。

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～。

おくとぱこ：そういうことかー！





⑤

カメ：ひょえーっ、だ、誰！？



乙姫：あら、おくとぱこさん、お久しぶり。

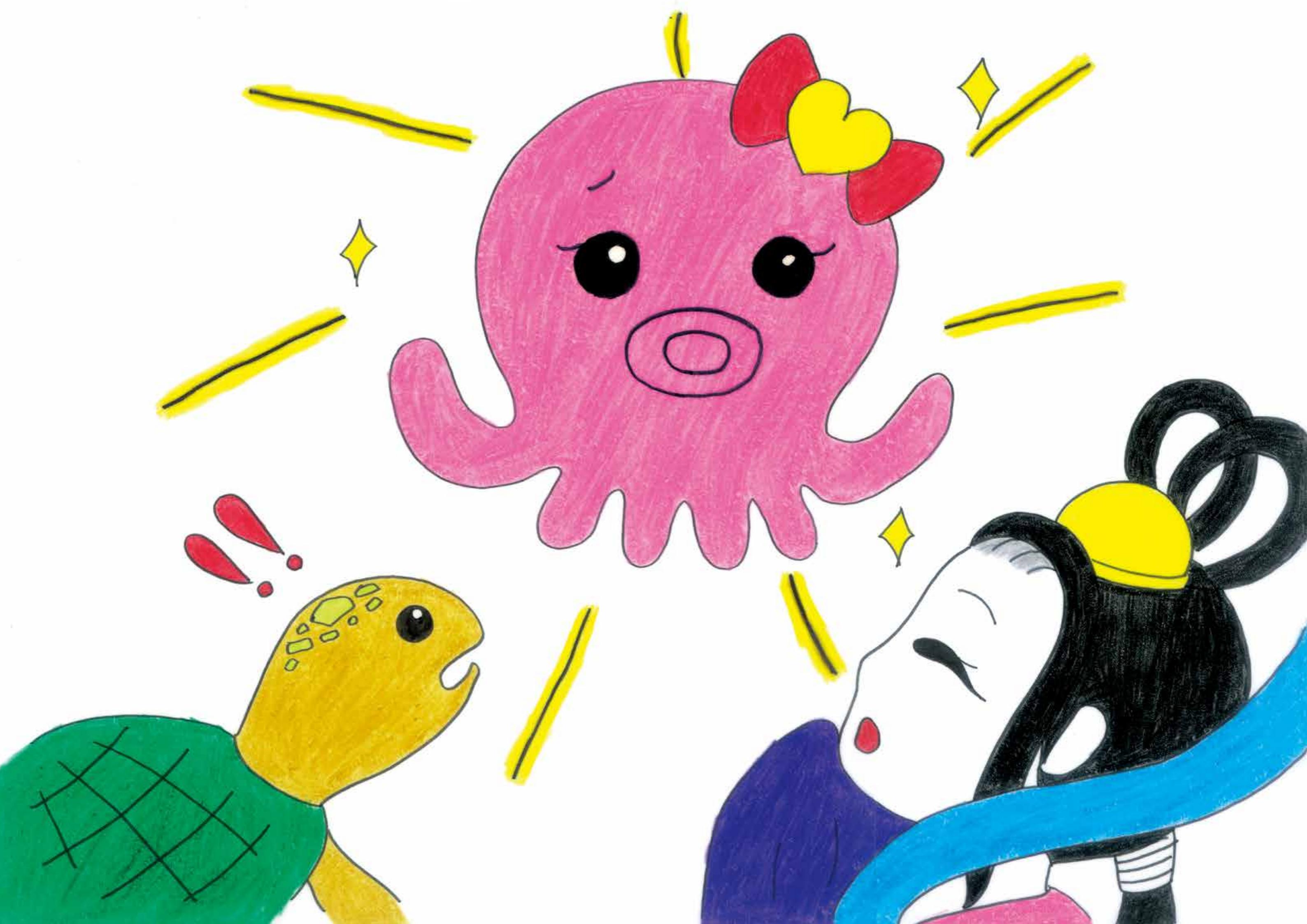
カメちゃん、この方はね、三陸の海のスター、おくとぱこさんよ。

おくとぱこ：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～！

おくとぱこ：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

力 メ：なになに、食欲が出る。寝つきが良くなる。

乙 姫：<sup>からだ</sup>これは身体に良いってことでしょ～。

力 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～…。

力 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。

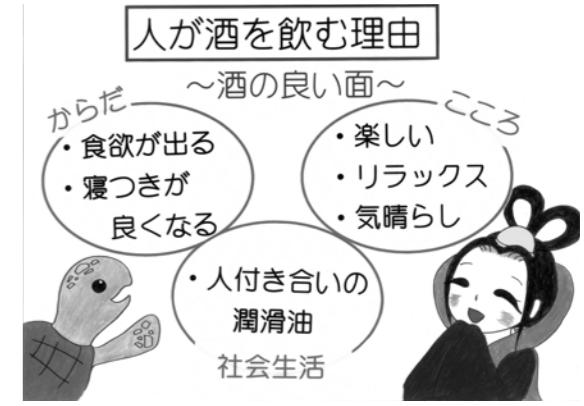
おくとばこ：もう～乙姫ったら、ダジャレ言っちゃって～。でも、飲めばいいってもんじゃないわよー。

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。

力 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

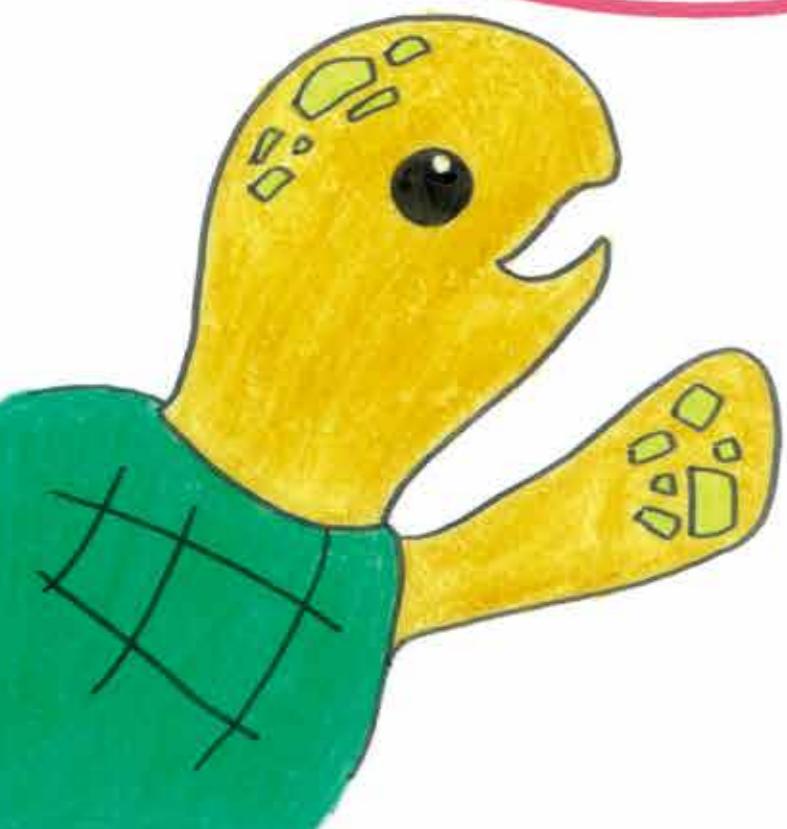
- ・食欲が出る
- ・寝つきが

良くなる

- ・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といいんだけど、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？！

力 メ：浦島さんなら、こんなのが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いうのよ。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

～問題がない量～



1合弱

500m l

100ml



⑧

乙 姉：ええー、飲めば飲むほど出てくる悪い影響って何かしら？

おくとぱこ：<sup>からだ</sup>まず、身体への影響ね。これを見て。認知症、高血圧…

乙 姉：ええーっ、肝臓だけじゃないの～？ 高血圧とか、糖尿病？

おくとぱこ：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 姉：へえー。

おくとぱこ：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。

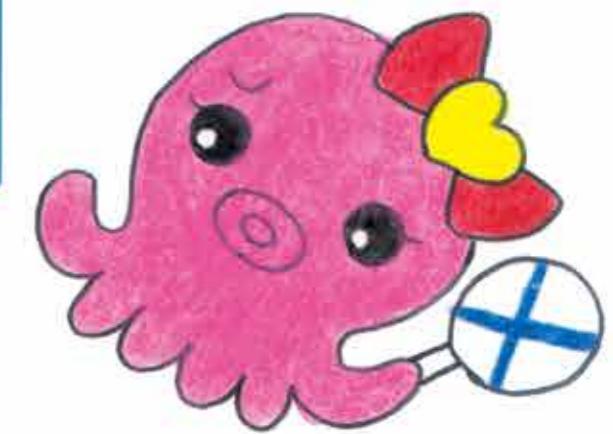
乙 姉：ふーん、お酒って飲み過ぎると良くないのねえ。

おくとぱこ：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：しかも身体だけじゃないわよ。



乙 姉：えっ、どういうこと～？

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 姉：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 姉：おっかないのね～。

「いいことないこーる」②

【社会生活】

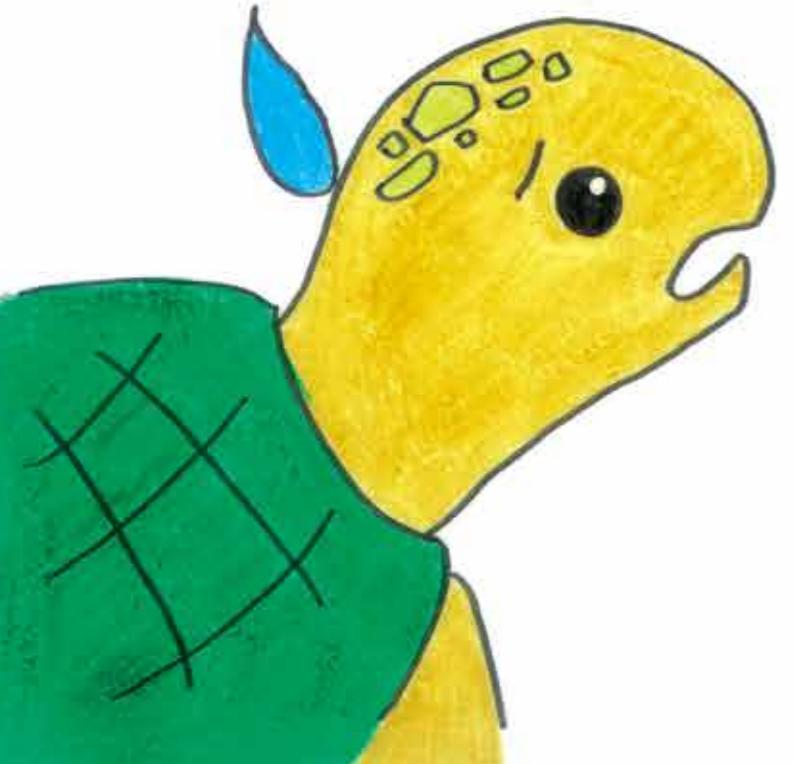


飲酒運転

借金



ケンカ



⑩

おくとぱこ：しかもね。

乙 姉：まだあるの～！？

おくとぱこ：こころの面にも影響します。

乙 姐：こころー？

おくとぱこ：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 姐：そうね、浦島さんも飲むと、すぐ怒ったりするものね。

おくとぱこ：あとほら、よく「寝酒」って言うでしょ、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 姐：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

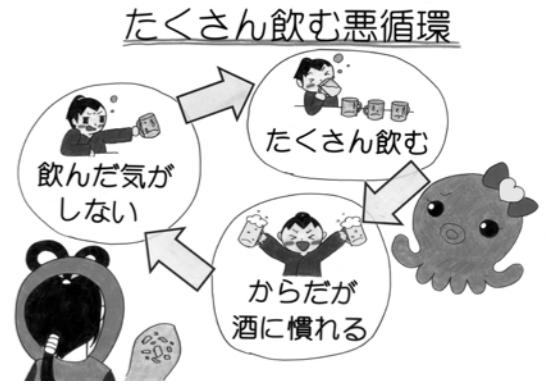


眠りが浅い



⑪

おくとばこ：そうよね、でも浦島さんみたいにたくさん飲んで  
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。

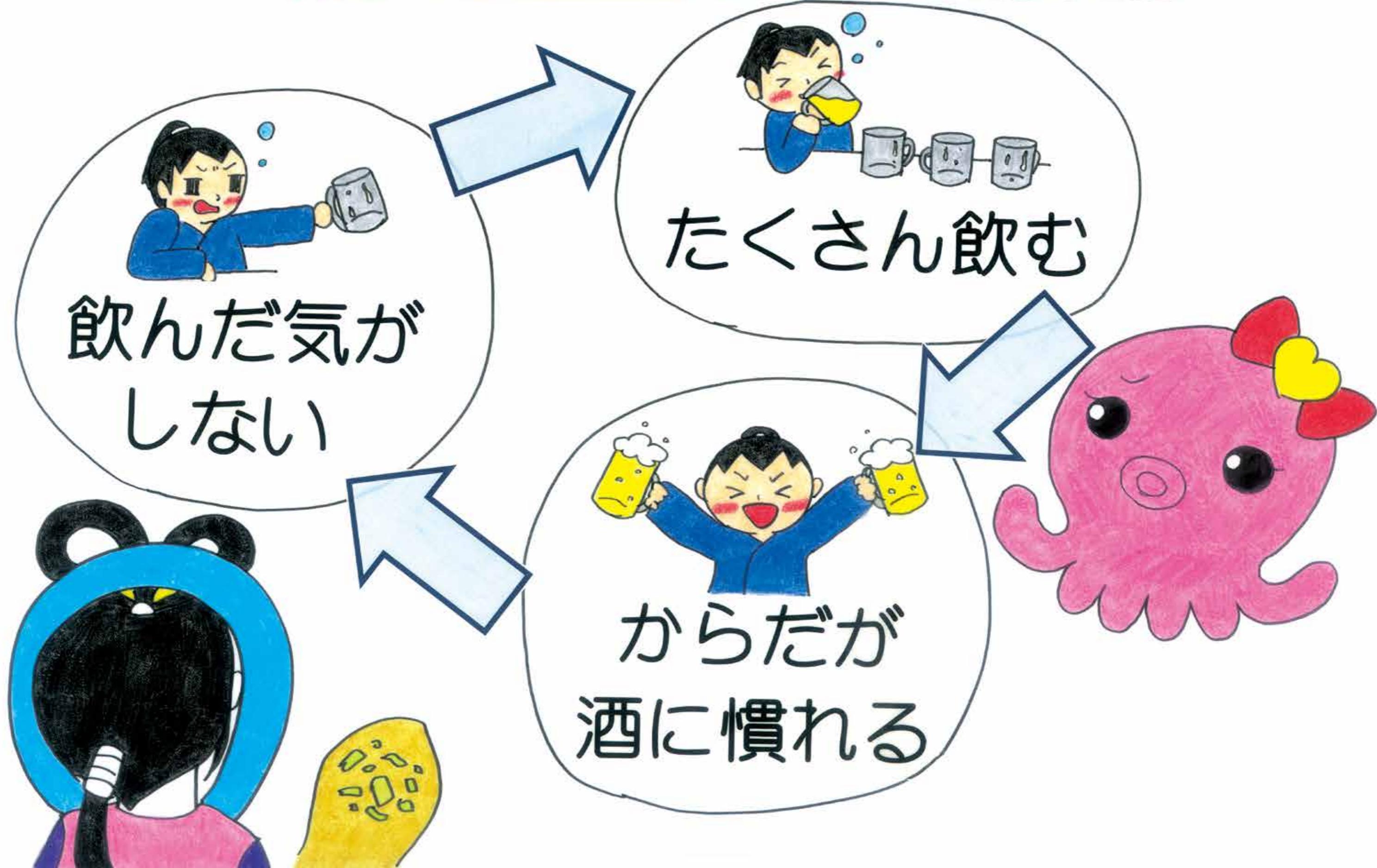


乙 姉：どういうこと？

おくとばこ：これを見て。たくさん飲むと、<sup>からだ</sup>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 姉：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 姉：あっ、なんか聞いたことがある。

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。

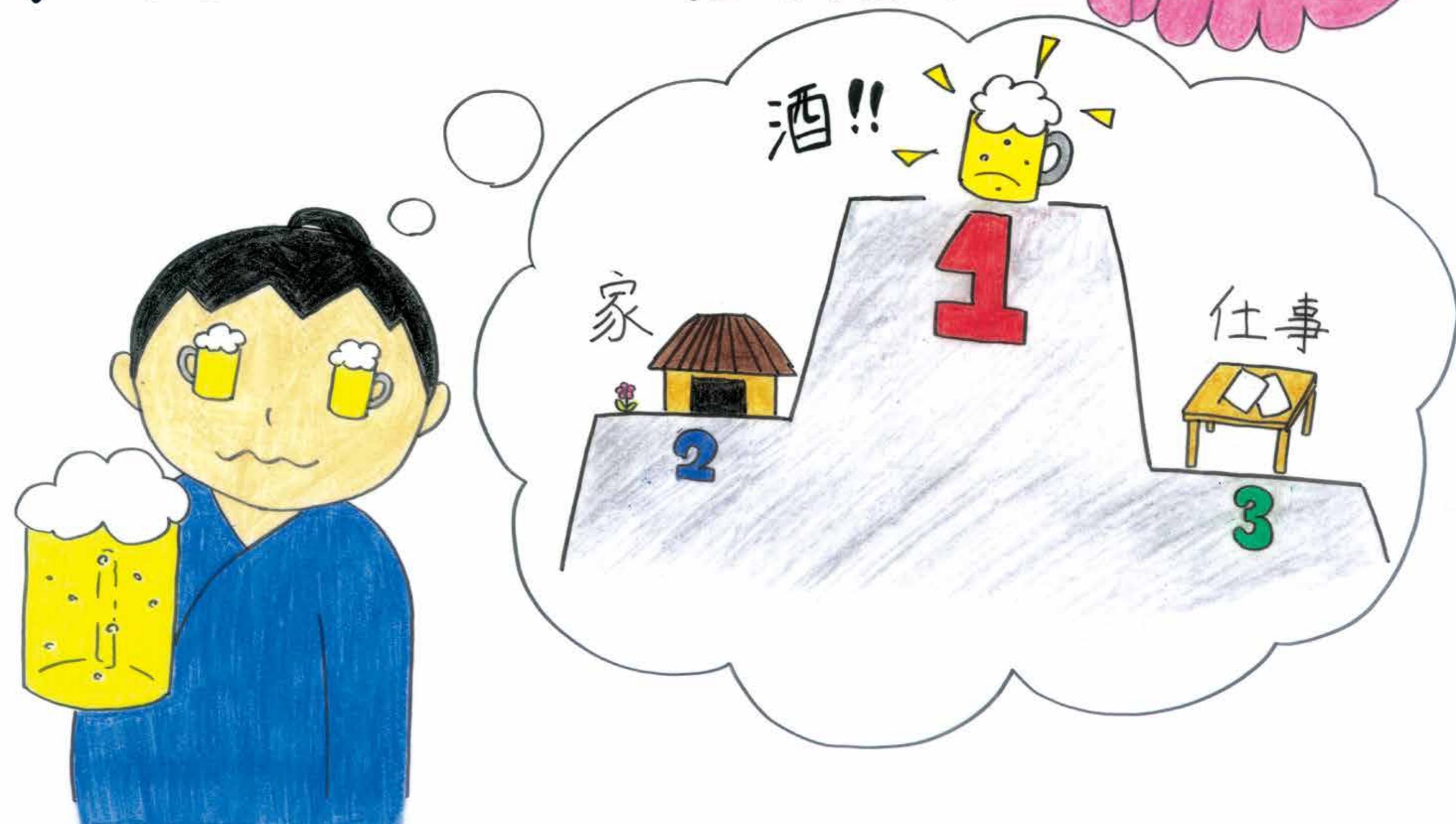
乙 姉：つまり、意志が弱いから酒に飲まれるってやつでしょ～。

おくとばこ：違います。そう思われるがちなんだけど、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で改善が難しい病気なのよ。

乙 姉：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

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。



身近な相談場所

乙 姉：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。

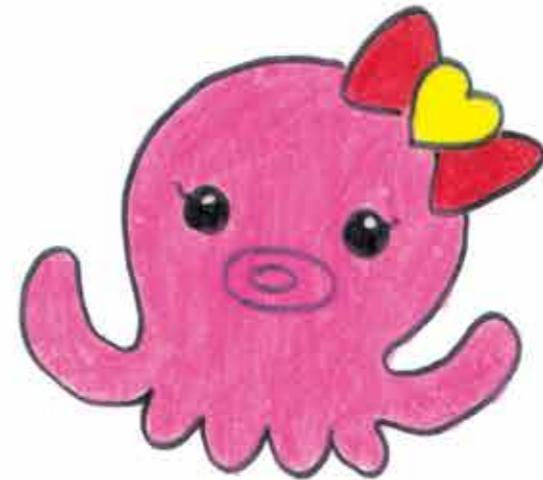
乙 姉：あ、知ってる。

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。

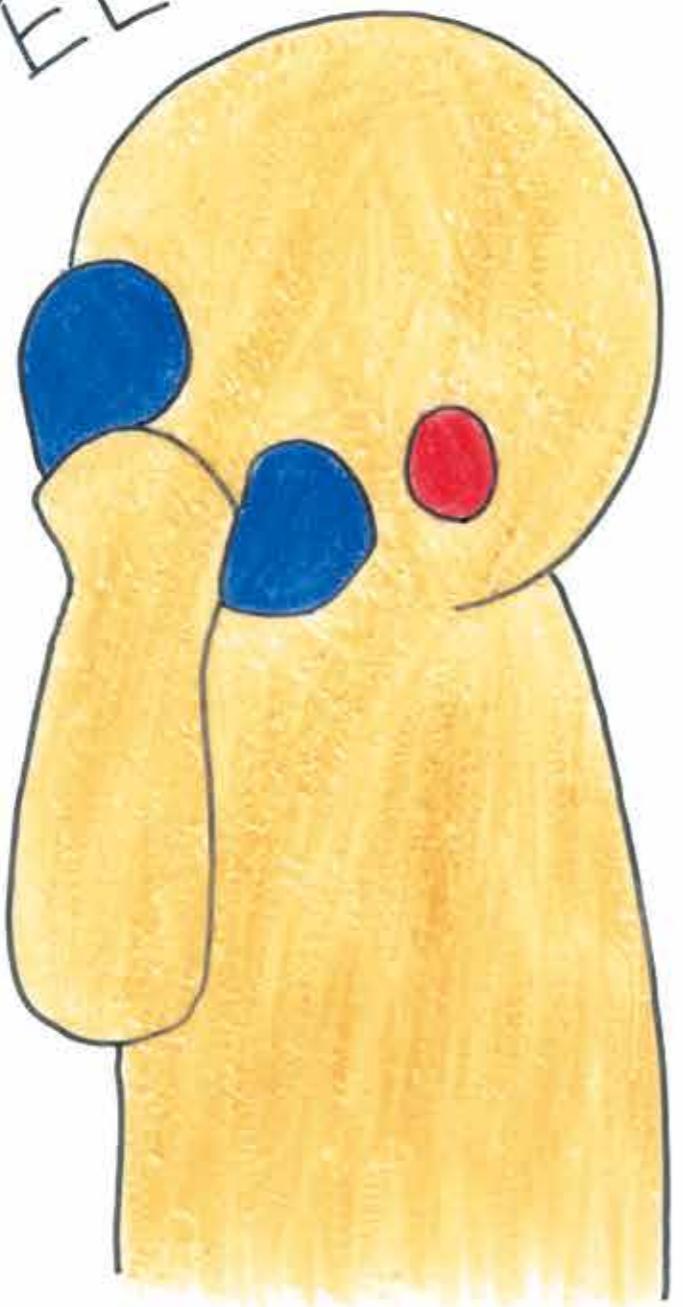
乙 姉：うーん、でも知らない人に話すのって、抵抗あるかも…。  
緊張して何話していいか分からなくなりそうだし。

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



軽い  
TELでOK



身近な相談場所



力 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～。

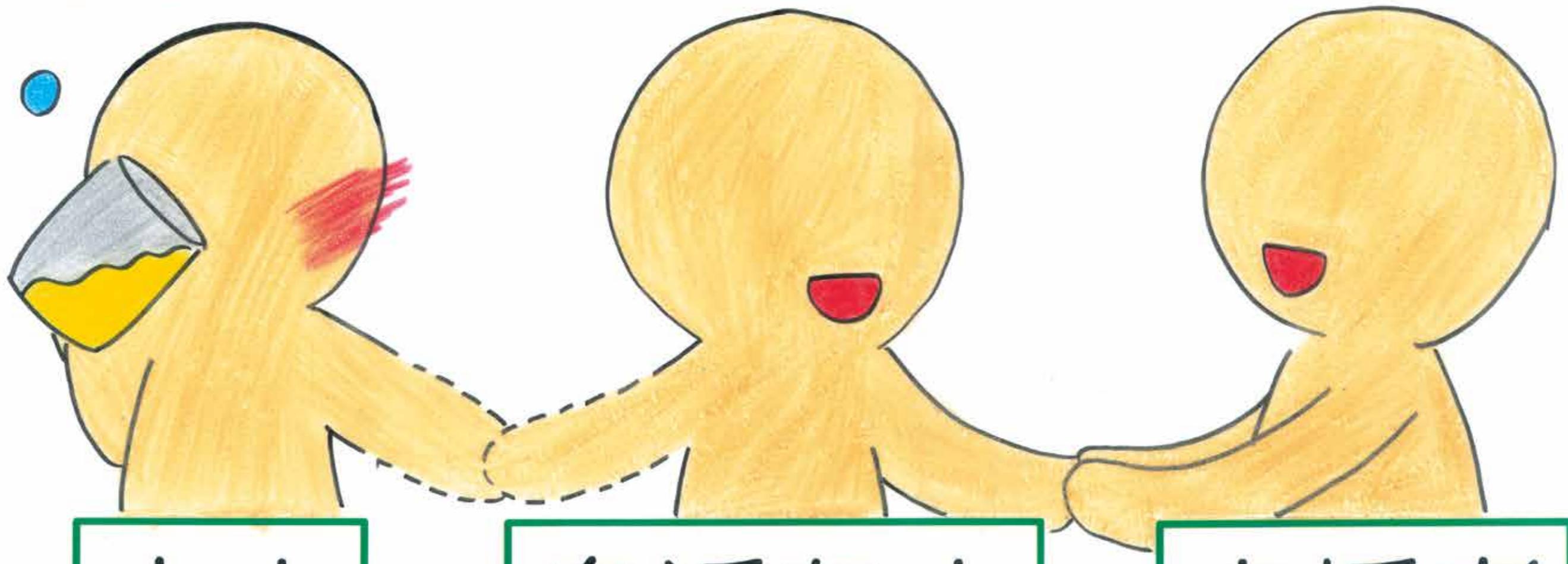
おくとばこ：だめじゃないわ。だからまずもって家族とか職場の人とか、身近で困っている人が相談したらいいの。乙姫だって今、浦島さんたちの口の悪さとお酒代で困ってんでしょ。

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るとね、飲み方が変わることも、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



本人

身近な人

支援者

⑯

乙 姫：いくら恩人でも、飲みたいだけ飲ませたら危険だつ  
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。

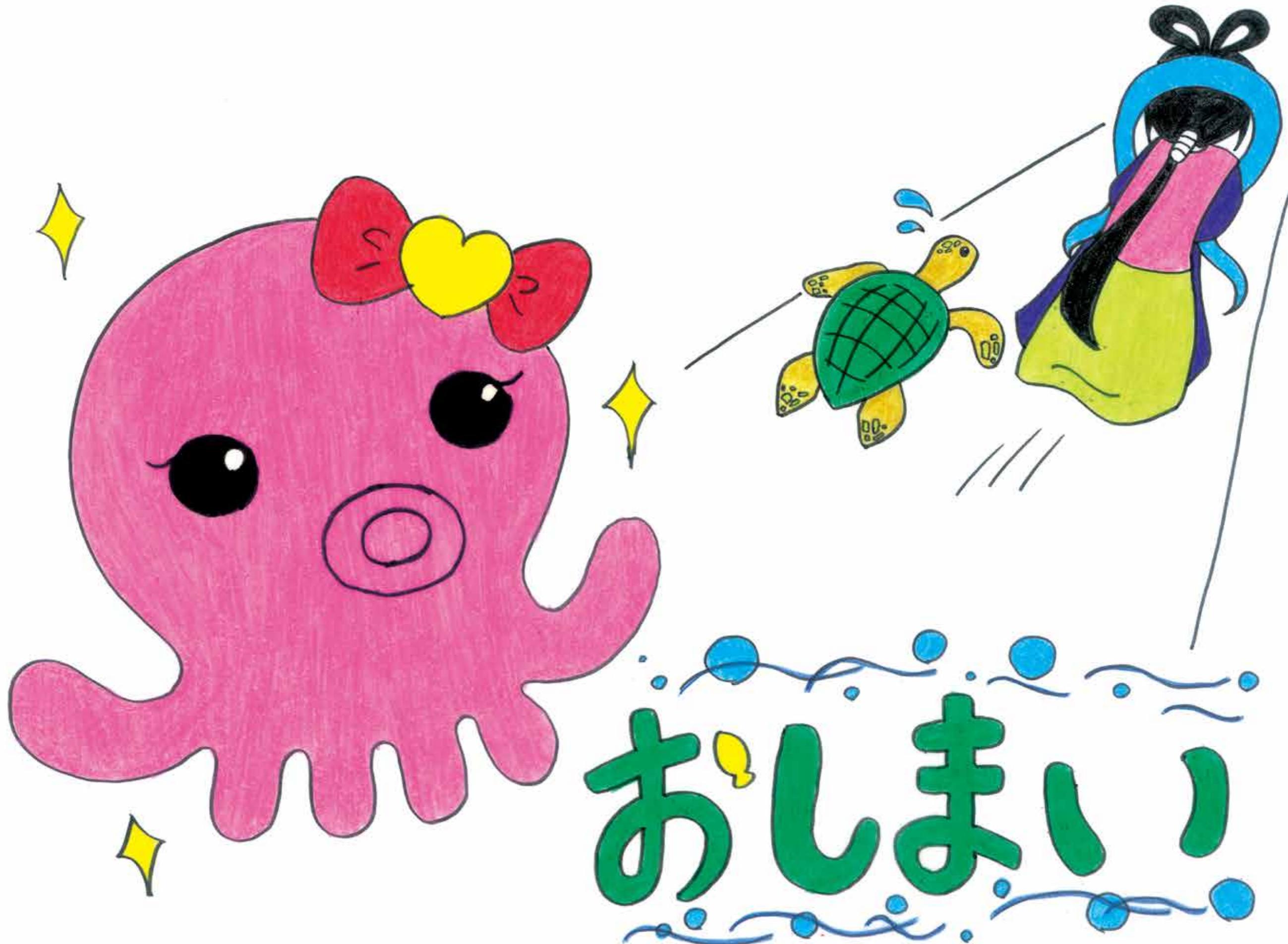


作 成：2020年3月 みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター

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～。

