

アルコールの幸福の背後にある神話

Dr チェンチョウ・ドルジュ

要旨

ブータンにおいて、アルコール摂取を増やしている社会文化的、宗教的、そして伝統的慣習を描くことにより、ブータン人の飲酒習慣をひきおこし、継続していく原因と要因を調べる。次に、過剰飲酒の国民総幸福への影響を調べる。この研究の結果として、ブータンにおけるアルコール関連障害を最小化するためのいくつかの戦略を提示する。

序論

幸福になるためには、人はどんなことでもするだろう。長い距離を選ぶ者もあれば、近道を好む者もある。よくある近道はアルコールであり、アルコールはたとえ一時的であったにしても幸福や多幸感を生み出すことで知られている。世界中の何百万もの人々が繰り返し毎日飲酒するのは、このためである。科学的研究はアルコールが脳内でドーパミン分泌を促し、これが快感覚の原因であることを証明している。

人類は石器時代から何らかの形でアルコールを使用してきた。歴史は大量の飲酒の逸話で満ちている：ヨーロッパからアジアまで、アメリカからアフリカまで、アルコールは歴史や政治や宗教を形成することに重要な役割を演じてきた。実際にそれは、帝国の崩壊、戦争の敗北、そして信仰の変化の原因を担ってきた。それにもかかわらず、アルコールの生産と使用を制限することは非常に困難であり、幾度もその制限の失敗という結果に終わった。

ブータンにおけるアルコール使用

厳しいヒマラヤ山脈に位置するヴァジュラ・ヤーナ仏教国であるブータンは、長く続く多くのアルコールの伝統を持っている。国のアルコール使用は仏教以前の梵教まで遡り、神々をなだめるためにアルコールを使用した。さらにヴァジュラ・ヤーナ仏教もまた、これらの慣習のいくつかを取り入れた。

アルコールと仏教

よく知られている仏教のことわざがあり、ブッダの時代、ある僧が彼を誘惑しようとする女性の訪問を受けた話がある。彼女は、彼女の三つの要求のうち少なくとも一つをかなえてくれなければ自殺すると脅迫した：それは彼女と寝るか、宴会のために山羊を殺すか、彼女が彼のために持参した酒（アルコール）を飲むか、のどれかであった。僧は深く考えを巡らせ、選択肢を考え抜いた。彼は禁欲を失うことも動物を殺すこともブッダによって教えられた基本的な罪であると思った。一方、行動を取らないことはその

女性が自殺するという結果を招くかもしれない。その当時、ブッダはアルコールについて何も特別なことは教えていなかったのので、彼は酒を飲むことに決めた。しかし彼は酔った後、山羊を殺し、またその女性とともに眠った。この事件でブッダは弟子たちに禁酒を促すようになり、アルコールは理性的な思考を邪魔するもので、全ての悪の根源的原因であると説いた。

その頃の多くの仏教経典の中では、アルコールは神々への捧げものである五つの大切な要素 (duetsi) の一つとされており、仏教儀式におけるアルコールの使用について書かれている。アルコールそれ自体は滋養を与え人を癒す事実上の大切な要素であり、その濫用が問題を引き起こしたのであり、アルコールではなくその濫用者が責められるべきであることが議論された。しかしながら、ある教えによれば、賢明に使うなら、アルコールは薬であるが、さもないとすればそれは毒である。啓蒙された僧や聖人は彼らの健康と活力を養うために少量のアルコールを飲んだが、一方では、普通の人々が飲んで破滅したと言われている。僧団の仏教的実践の厳格な法典に関連して、Dho によれば、僧は duetsi 以外のアルコールを飲むことを一切禁じられており(その量は一滴の雨の雫よりもっと少量であるべきだ)、一方では、完成された密教のヨガ行者と啓蒙された僧の実践に関連して Ngha においては、アルコールは何か他の食べ物や滋養物のように考えられている。

仏教文学はアルコールにもまた多くの他の言及をなしている。アルコールの長所と短所に関する興味深い論議において、アルコールは神々、王、廷臣、戦士、芸人、金持ち、そして普通の人々の飲み物として認められてきた。精神安定剤、緊張弛緩薬、そして活性剤として描写され、それはまた、感覚を混乱させ、否定的な行為や受け入れがたい態度や健康問題を引き起こす原因とされてきた。この話はアルコールを賢明に使うべきであるという注意の言葉で終わっている。

ブータンの歴史的な原典は、早くも 7 世紀から宗教的儀式にアルコールを duetsi として捧げることに言及している。それはグル・パドマサンブハヴァの時代であり、17 世紀においては、ザブドラング・ヌガワング・ナムギヤルの時代だった。この伝統は今日まで引き継がれている。アルコールを捧げ方には主に二つの形がある。；一つは宗教的儀式の間 duetsi として神秘的なものであり、一方、もう一つはもっと社会化されたもので、何かの新しい事業を始める時に神々の恵みを呼び起こす儀式の間のマーチャングとしてだった。Duetsi は人間の頭蓋骨のカップに捧げられた甘くされた Ara (家庭で蒸留された酒) である；儀式の終わりの時、神の恵みを獲得したと信じられている duetsi は礼拝者に配られている。一方、マーチャングの儀式はよりありふれた、簡潔な、複雑でないものであり、通常平信徒によって執り行われるものである。穀物から新たに蒸留されたワインは神々に象徴的に捧げられるものであり、王族のメンバーのような重要人物は、マーチャングの儀式の間、重要な社会的儀式の前にいた。

最後に、“神聖な狂人”としても知られている Drukpa Kuenley は、人々に仏教を教

える彼の自由な方法の一部としてワインと女性を習慣的に用いた。彼の教えにおいてユーモアとセックスと飲酒を組み合わせるスタイルは一般人に印象付けたし、その一般人は容易に彼を認めることができた。彼の教えはこのようにブータン人の心に多大な影響を与えた。今日でさえ、**Drukpa Kuenley** は多くのブータン人の家庭で良く知られた名前である。

アルコールと社会的伝統

ブータンでは、我々が見てきたように、アルコールは気分を高め体をリラックスさせる飲み物であるだけでなく、むしろ、それは大切な食品であり社会的な飲み物である。どんな社会的な不名誉もブータンでは飲酒に付随していない；それは田舎の社会においては毎日の生活の一部なのである。他の社会に固有な飲酒への通常の障害と抑止物はブータンではそれほど明らかではない。アルコールがブータン文化の全ての面において本質的な構成要素になったのはほとんど驚くべきことではない。

ブータン人は誕生後すぐにアルコールに導入される。新生児のお祝いに始まって、特別な家庭製の米を原料とした発酵した **chhangkhoy** と呼ばれる飲み物は、人の幸福を願う人を楽しませ母親に栄養を与えたり鎮静させるために提供される。出産はブータン人女性にとって多大な感情的肉体的ストレスの時なのであり、彼女らの多くは、高い母子死亡率のため、出産を死に直面することに例えたのである。アルコールの落ち着かせリラックスさせる効果は出産という試練の直後に神の恵みであることが分かったのであった。子供はもちろん母親からの母乳の中にアルコールを受け取ったのであった。

子供たちによるアルコール使用を制限するために法律が今や制定されたのであるが、つい最近までもまた、ブータン人の子供たちが早い年齢に飲むことはタブーではなかった。たとえそうであっても、制限されるのはアルコールそれ自体ではなく、より強いアルコールであり、それは子供たちが肉体的に耐えることができないからである。ブータンの田舎における多くの子供たちは、発酵した米原料の **chhangkhoy**、もしくは薄められた小麦やトウモロコシのワインを食事と共に飲み物として未だに飲んでいる。

社会的会合やお祝いの間、アルコールは多くの人々の和睦と楽しさを増進させる。異なった機会にはアルコールは異なった名前で呼ばれる：**tshogchang**, **zomchang**, **febchang** として、それは客を歓迎するために出される；**lamchang** としてそれは客を見送る；**tochang** としてそれは食事とともに飲まれる；**jhachang**, **tashichang**, **tendechang** としてそれは結婚や昇進や新しい財産の取得のような出来事を祝うのを助ける；**menchang**, **tasachang** としてそれは病人に持って行かれる；**zimchang** としてそれは睡眠を導入する。そのリストはもっと続く。

ブータンのアーチェリーは競技中飲酒が許される今日でも恐らく世界で唯一のスポーツである。ブータンではアーチェリーの競技中に伝統的にアルコールが出される。試合を楽しむことに貢献する自制心の解放によって、アルコールは弓の射手の自信を高め

ると信じられている。

最後に、ブータンの多くの地域社会における喪中にアルコールは重要な位置を占める。家族や友人や人の幸福を願う人は人の死後遺族にお悔みを言うためにアルコールを持ってくるのであり、アルコールの効果とともにその悲しみを共に共有するのである。

ブータンにおけるアルコールの使用の増加の原因となる要因

1960年代前半にブータンで現代的な発達が始まる前はアルコールの生産と使用は家庭用に限られていた。これはアルコールを醸造する穀物の入手と社会の需要により限界があった。アルコールが大量生産できず、取引もないということは、ほんの限られた量だけが消費のために入手できたということであった。食事の飲み物として伝統的に使用される一般の家庭で作られたワインは：brangchang, sinchang であり、tongba は5パーセント未満のアルコール含有量で、蒸留されたアルコールであるAra はもっと高いアルコール含有量であるが特別な目的のためにのみ使用されたのである。

しかしながら、発展と共に、ブータンではアルコールの消費パターンの変化を含む多くの変化が起こり、アルコールの生産（国内の、そして産業上の）、消費、輸入は近年めざましく増加した。その正確な生産量を知ることは難しいが、生産が地方の消費を上回ることが指摘されている。農業における進歩は、国外からの穀物の輸入とともにアルコールを醸造するための穀物を入手することをより容易なものにした。今や多くの種類のアルコールが入手できるばかりでなく、これらの飲み物のアルコール含有量もまた増加した。

それに加えて、進歩した輸送手段、貿易資格の自由化、増加した購買力、そして国民の飲酒の味覚の向上によって、アルコールが簡単に手に入るようになってきた。今日、アルコールは急成長産業であり、多くのブータン人にとって生計の手段である。アルコール事業は多量の資本金や時間の投資を必要としない。もうけは良く、その収益はすばやい。現在、3000を超える資格を持ったバーがその国に存在しており、年間700万本もの総売り上げがある。実際、アルコールはブータンにおいて最も良く貯蔵され、どこにでもある商品なのである。

発展により高まる豊かさは、アルコールの消費を増やすばかりでなく、アルコールが売り物となっている娯楽を追及する機会をも提供している。アルコールを売るバーやピリヤード場やレストランは都会で急成長しているし、忙しい一日の仕事の後でくつろぐ人気のナイトスポットとなりつつある。

料理や洗濯のための家電器具の使用は、家庭での多くの時間を家事から解放してきた。今日の限定された時間のみ働くという仕事の文化と相まって、農業の機械化により、より多くの時間が飲酒やパーティーのために利用できるようになった。発展の一部であるところの、高まる競争力、広告、そして変化するライフスタイルは、すべてアルコールを魅力的なものにしている。長引く寒い気候や代替的なレクリエーション施設の不足も他

の大きなリスクファクターとなっている。余剰の現金収入は、結婚や昇進を祝い、飲酒するために多くの機会が利用できることを意味している。男たちと共に、多くのブータンの女性たちはビールやワインのような‘ソフト’ドリンクを飲んでいる。

反抗的で危険を厭わない若者は、特に都市部における崩壊する伝統的価値観、サポートシステム、メディアの影響力そして同世代の圧力により、彼らのその上の世代よりもっと早い時期にアルコールを飲むようになっていく。旅の増加と忙しい生活のペースもまた若者に飲むように仕向けているのかもしれない。最後に、アルコールは、その入手し易さと安い価格と、より少ないスティグマのために、ブータンの薬物乱用に陥っている多くの若者にとって“最後の拠り所の薬物”となりつつある。

なぜ人々はたくさん飲むのか？

ある国では過剰飲酒が、社会的、文化的、宗教的そして伝統的慣習にその根源を持っている一方で、飲みすぎる個人的傾向は生物学的、心理学的要因に依っている。なぜアルコールは人を、少なくとも最初は気分良くさせるのだろうか？なぜある人はアルコールに非常に簡単に誘惑されるのに、そうでない人もいるのだろうか？

個人的違いを考える前に、依存の概念とそこに至る過程を理解することが大切である。科学者たちは、全ての気分調整薬との結合は、ドーパミンと呼ばれる脳内の物質のレベルを高めるめざましい働きがあることを発見した。ドーパミンは神経伝達物質であり、快楽を刺激し、脳の中心に報い、一時的な快楽と歓喜の感情を与えるものである。この効果はその薬物を絶えず使いたいという欲求を強化する。アルコールはまた心身ともにリラックスさせる効果も持っており、鎮静作用を引き起こし、抑圧を取り去る。そのため、自らを癒し、社会的な機能を高めるために飲酒する。長期間飲酒が続くと、身体はそれ自身を調整し、過剰なレベルのドーパミンに慣らされる。それはまるで身体が快楽の敷居を上げるかのようにあり、同じレベルの快楽を得るためにもっともっと刺激が必要であるかのようにである。時につれて、人は同じ効果を得るためにますますアルコールを多く摂取する必要がある；換言すれば、彼のアルコールの敷居は高まる。この現象は“耐性”と呼ばれる。従って、一度に酔うこともなく大量にアルコールを摂取できることを自慢する人は、より強いのではなくて耐性を強めているのである。

アルコールのレベルが限界点以下に落ちると、渴望、吐き気、嘔吐、手足の震え、落ち着きのなさ、発汗そして幻覚、方向感覚の喪失、発作などのような不快な禁断症状を経験するだろう。この段階で、人はアルコールに依存するようになってアルコールなしでは生きていけないのである。アルコールは彼の生活の主要な楽しみとなり、家族、仕事、自身の健康でさえ他の何物も彼にとって重要ではないのである。

しかしながら、科学者たちはまた、アルコールの好ましい効果は全ての人に経験されるものではなく、脆弱性のある人によってのみ経験されることを発見した。飲みすぎは家族に遺伝することもまた知られている。大酒のみの子供たちは、飲まない人の子供た

ちと比較して、後の人生で、4倍も過剰飲酒の危険があることが研究されている。過剰飲酒は子供の頃の望みや需要が満たされていなかったと精神分析理論は呈している。他の心理学的理論によると、アルコールの緊張を弱める効果は過剰飲酒を強化するともされている。学習理論は過剰飲酒を後天的な行為として提示している。飲み始めのころの楽しい飲酒の経験は、繰り返し飲酒する動機となり、それが癖になってしまうかもしれない。

これは高まる耐性と個人のアルコール依存につながる。過剰飲酒をする人は不快と不幸に低い耐性しか持っていない傾向があり、アルコールの過度の使用に頼ることなく否定的な感情に耐えることのできる、あまり飲まない人に比較すると、飲酒を耐えることのできない感情を隠す方法とみなしている。過剰飲酒する人がその飲酒人生を歩んでいると、彼らが耐えられないと認識する出来事や状況—たとえば彼らの健康の悪化や幸福感や社会生活のような—は増加する。その結果として、飲酒を正当化するための原因も増えて、また飲酒量も増加するのである。もう一つのよくある事象は、過剰飲酒する人の間に臨床的なうつ病が蔓延していることである。アルコールは鎮静薬であり、睡眠を助けるために、多くの人に誤って使われるが、実際は睡眠を妨害するものなのである；時につれて、そのような人々はかなりの睡眠問題を抱えることになるだろう。アルコールは、一時的に不安を和らげるが、うつ病を悪化させる傾向があり、その結果、緊張と恐れを感じることから鬱屈とわびしさと無価値感を感じることに移行することである。

心理学者アブラハム・マズロウは、あらゆる人の中に存在すると信じられている安全欲求を描写しているが、それは愛されたい、家族の一員でありたいという生まれつきの欲求であり、友人や会社の欲求であり、一族や文化への帰属感である。アルコールの使用を許すサブカルチャーもあり、そのような環境はアルコールの使用を促し、強化し、維持しそして増加させる。たとえばこのような例は、受け入れられるためにアルコールを飲むと感じている十代の若者の間に見られるのである。メディアや模範となる人による宣伝は同様にアルコール飲酒を勧めるのである。

国民総幸福におけるアルコールの影響

世界の全ての地域で工業化と発展は、過剰飲酒とその結果としての問題の急増をもたらした。アルコールによってもたらされる主観的な幸福のレベルを測定することは難しいが、アルコールによってもたらされる問題は明白である。飲酒は多くの者によって社会的に受け入れられているが、飲みすぎはブータンにおいては伝統的に軽蔑されている。近年は特に、飲みすぎは国内の社会的財政的健康的な問題の主な原因として認識されている。“アルコールは飲む人を一時的に幸せにするが、長い目で見ると不幸にする”とか“アルコールは飲む人を幸せにするが、他の人を不幸にする”といったよくある意見は、アルコールの幸福が俗説であることを示唆している。実情は、アルコールに関連する問題は今日ブータンにおいて増加しつつあり、我々の国民全体の幸福にとって脅威で

あるのである。

経済への効果

経済学者は西洋諸国における飲酒の直接的、間接的コストを算定してきたが、ブータンでは信頼できる情報とデータベースが不足しているため、ブータンにおけるアルコール使用の明白な経済的影響を決定するのは困難である。加えて、減少した効率性と生産性による経済的損失、失業そして他の社会的な人間関係の問題のような要因の査定は、実際に不可能である。しかしながら、国内の蔓延したアルコールの使用を考慮すると、経済的コストは明らかに莫大である。農業・貿易・産業省による地方での二つの研究によると、毎年自家製穀物収穫の 50%がアルコールを醸造するために使用されていると指摘している。このため地方政府と国会に公共の場所における自家製のアルコールの販売と消費を禁じる決議案を出すように促してきた。

地方に住む人口の 80%は主にこの自家製アルコールを消費すると推定され、自家製のアルコール生産は産業的生産以上に相当するとされている。それはより安く（何の税も行為も課されない）簡単に入手できるだけでなく、飲酒者の中でより人気がある。常習的飲酒者は収入の半分から 4 分の 3 をアルコールに費やすが、さらに過剰に飲酒する人はアルコールを飲むためにその全収入を費やすか、もしくは借金すらしている。

しかし、政府は 1999 年に国内収入を増加させる運動の中で、バー資格の売却とコストを自由化した。今やブータン人 250 人につき一軒のバーがあり、老若男女全てのブータン人一人につき年間十本のアルコールのボトルが存在する。これはブータン人にとって驚くべきニュースであるが、国家の目標は国民総幸福を得ることなのである。これらの数字が正確であるとする、ブータンは多分、発展途上国の中で一人あたりのアルコール消費率が最も高い国の一つである。

アルコール売買からの収益が一年間 250 万アメリカドル近くまで一空前の高さに達して、トップ 10 の収入生成産業の一つを占める一方で、アルコール収入の増収は、生産性の喪失、流産、高騰した治療コスト、その他社会的問題を含んであり、国内のアルコール関連問題の莫大なコストを補っていないのである。

アルコールの社会的影響

アルコールの反社会的影響を見ることは易しいが、測定するのは難しいのである。失業、貧困、人間関係の問題、離婚そして両親の別居、子供の放棄と虐待、酔っぱらった喧嘩そして家庭内暴力、犯罪、事故そして死はすべて共通して過剰飲酒に関連しているのである。アルコールは安全でないセックス、性的乱交そして他の精神に作用する薬物の使用のような非常に危険な行為にもつながるとされている。男性たちは女性たちより多くのアルコール関連問題をひきおこすが、女性たちは男性たちの飲酒の結果、直接的な被害者であることがしばしばあるのである。例えば、過剰飲酒をする人と一緒に住む

女性たちは、お酒の問題なく生きる女性たちに比べてより多く深刻な暴力の危険にさらされているのである。子供を育てる年齢の女性たちによる飲酒は望まない妊娠や他の社会的問題の危険を増加させることもあるかもしれない。子供たちはいつも直接的にも間接的にも影響を受けるのである。

アルコールに関連した健康問題

地域社会調査からだけでなく病院と健康センターからのデータは、アルコールが中年のブータン人男性、女性双方において死亡と病気との主な原因であることを示している。これらの健康統計によれば、アルコールはブータンの全年齢において死亡の五つの主要原因の一つであり、成人病棟における死亡原因の何と 30%を占めている。アルコールは今日ブータンの成人男性の死亡原因のトップなのである。

ブータンの流行に関する研究は人口の 50%もがアルコール（主に家庭製）を飲み、20%近くが定期的に飲酒し、その平均的消費量は週にボトル 5 本である。40%にも上る学齢児童が少なくとも一度はアルコールを飲んだことを認めさえもした。更に警察の情報では、飲酒運転が国内の自動車事故の原因のトップであることを示している。

自家製のアルコールは産業用アルコールよりも健康の害が少ないと多くの人々が誤って信じている。科学者たちは事実上、自家製のより安い種類のアルコールは、その高いアルデヒド含有量のために肝臓にとってより有害であるということを見出した。世界中の過剰飲酒する人々は彼らの貧しい経済的状況のために主に安いアルコールを飲む。アルコールは体内のほとんどすべての臓器と組織を害することがありうる；その精神に作用する活動は脳の機能と構造を変化させる。また、肝硬変、心臓病そして癌を含む、60 以上の病気の原因である。

少量もしくは適度なアルコール消費は 40 歳以上の人々にとって、その冠状動脈性心疾患あるいは虚血性心疾患のための保護的効果によって有益であることを研究は示してきた。しかし大量で散発的な飲酒の形態は冠状動脈性心疾患の発生を減らすよりむしろ増やすことが多い。酩酊に及ぶ飲酒はアルコール関連の傷害と事故の重大な原因である。

世界保健機関（WHO）はアルコールが今日世界で健康への最も重大な危険の一つであり、ほとんど二百万人に上る死亡（全死亡数の 3.2%）の原因であり、2002 年において地球上の病気の 4%を占めていることを指摘した。アルコールは先進国の男性における障害の主な原因であり、発展途上国における障害の四番目の原因である。従って、多くの貴重な命がその全盛期にアルコールによって失われているばかりでなく、アルコールに関連した健康問題の治療の直接的そして間接的コストは信じられないほど高いのである。

国民総幸福においてアルコールの問題を減らす方法

ブータンにおけるアルコール関連の問題を減らすいくつかの介入戦略を話し合うこと

は適切であるかもしれない。他の国からのデータでは、地方および国レベルにおいて適切な戦略と措置の実行がアルコール関連の問題を、非常に少なくすることがありうると示唆している。

国民の平均的アルコール消費と過剰飲酒の蔓延は密接に関連しているため飲酒全体を減らすことは過剰飲酒をする人の数を減らすだろう。過剰飲酒をする人は種々のアルコール関連の問題を多く抱えているが、飲酒がより広く蔓延することにより中等度、そして軽度の飲酒者の重なる問題が多くなる傾向にある。高いリスクのあるグループに予防措置の焦点を、合わせることは、被害全体をより少なくするだろう。全ての飲酒者を対象とした国民基盤のアプローチは、一人当たりの消費量を減らす目標と共にあって、最も効果的なものになりやすい。ここで使われている主な戦略は需要と供給の削減である。

アルコール需要の削減

需要を制限するために、文化と宗教的伝統に影響を与える措置を取ることはほとんど実行不可能であるが、国におけるアルコールへの態度が時につれて徐々に変わること注目することは重要である。自由に使える収入に対してアルコール価格に影響を及ぼす措置は、他の何よりも一人あたりの消費量により直接的な影響を与える。相対的なコストが上昇すると消費が落ち込むことを多くの研究が示してきた。広告のアルコール消費への影響に関する証拠は、一方では矛盾したものである。広告は若者の間のアルコール消費の増加に影響を与えるが、広告の無いいくつかの国における非常に高いアルコール消費を批評家は指摘する。アルコールの危険についての教育とそれと同様に賢明な飲酒習慣の促進は議論の余地のある効果を持っている。ノンアルコール飲料、レクリエーション活動そしてより健康的なライフスタイルのようなアルコールに代わるものを増やすことは他の選択肢であるが、適切な手段を提供により確かなものとする必要がある。マスメディアのキャンペーンは、視聴者に届くように、知識を広げる試みも為されてきたが、アルコールに対する啓蒙効果は最小限度のものであった。人々の知識を広げる教育が無ければ、アルコール政策の議論を確かなものとするのは難しいだろう。

リスクの高い危険な行為に焦点をあてると、予防は一層効果的なものとなる。妊娠中に胎児期アルコール依存症の危険を減らすための教育とカウンセリングを組み合わせると、妊娠中のアルコール消費は減少したと多くの国々の実証がある。飲酒運転と自動車事故を減少するためには、路上で無作為に呼気のテストを行うなど目に見える検査で摘発の可能性を増やすことは効果的である。職場での飲酒を禁じることで労働者の実績は向上したし、公共の場での飲酒を禁じることで暴力と犯罪が減少した。従って、国家レベルで首尾一貫したアルコール政策を実施する多くのアプローチを組み合わせることが必要なのである。

アルコール供給の削減

多くの国々の中には、資格と営業時間を制限してアルコールの入手を減少させ、また価格を上げることによって飲酒を減らそうとしている国もある。一人あたりのアルコール消費量は、アルコールの入手を制限する国々の方がより自由な政策を取る国々よりも低い傾向にある。しかしながら、時間の制限は急激な飲酒へ繋がり、酔っぱらった人々を通りに放出するということが起こりうる。制限されたアルコールの入手可能性は、高いコストと相まって、アルコールの家庭生産と密造を促進するということもありうるだろう。しかしまた、そのような制限によって事故や肝硬変や他の問題の発生率は減少してきたのである。

介入の見通し

国内のアルコール関連の問題に関してブータン人の間に意識が芽生えつつあり、アルコールは薬物乱用やエイズよりも国民総幸福にとって、より大きな脅威であることを受け入れ始めている。ある地域ではアルコールの生産と使用に反対して既に制限をかけ始めており、王立政府もこの方向性の積極的な手段を講じている；たとえば 2000 年に提案された麦芽醸造プロジェクトは却下された。しかしながら、予防の取り組みは、個々の活動だけでは機能しない：首尾一貫したアルコール政策の一部として働かなければ分裂してしまう。貿易と産業、財政と歳入、法律とその施行、健康と教育、農業と国務省を含めて、ブータンでは 10 以上の政府部門がアルコール政策の異なった側面に関わっている。効果的をあげるためには、首尾一貫したアルコール問題への対応をよく調整するべきであり、アルコールに関連問題だけでなくその恩恵も認識すべきである。

国際的なアルコール専門家のグループは、世界保健機関の後援の下で、31 の政策選択項目の中から次の項目を最善策と見なした。

- ・アルコール購入可能な合法的年齢制限
- ・小売り販売の政府独占
- ・販売時間と日数の制限
- ・小売店の密度制限
- ・アルコール税
- ・しらふの検査
- ・許可される血中アルコール濃度の値を制限
- ・飲酒運転に対する免許の行政的停止
- ・飲酒初心者のための段階的なアルコール販売資格
- ・危険な飲酒者のための簡潔的な介入

ブータンは既に上記の幾つかの措置を採用しており、それにはアルコール購入可能な合法的年齢制限を 18 歳に設定することなどを含めて以下のものがある；売買時間を 1

時過ぎにのみ限定すること；火曜日を禁酒日として守ること；家庭で醸造されたアルコールの売買を禁じること；そして定期的にアルコール税を上げること。しかしながら、他の措置も講じる必要がある、既に酔っぱらっている者へのアルコール販売を規制すること；大量飲酒者に販売すること；飲酒運転の監視のための酒気探知器の使用。何らかの新しい措置が採用される前に存続している措置が強化され補強される必要があることは言うまでもない。

これらの規制があるにもかかわらず、バーの所有者は禁酒日や1時前に未成年者にアルコールを売り続けるし、一方、免許のない行商人が家庭製のアルコールを秘かに売るといことは良く知られたことである。首都Thimphuには700軒以上の認可されたバーがあり、これは市内にたった二つの公共図書館しかないことと対照的に100人につき一軒のバーに等しい集中ぶりである；この中でバーの所有者が生き残るためには何でもするのはなぜかと想像することは難しいことではない。国内のある地域では、自家製のアルコールを彼らの唯一の現金収入源として売っており、自家製のアルコール商売は市場で彼らの余分な穀物を売るよりも儲かると考える者もいた。散発的な検査と罰則は上手く機能ようには思われず、これらの問題に対処する首尾一貫した確固たる取り組みもなかった。これらの失敗の原因を詳細に検討し、効果的な新しい戦略が望まれる。アルコールの生産、販売、消費、処理、そして大量飲酒をする人へのリハビリを調整する包括的なプログラムによって支えられている啓蒙運動と有害な飲酒に反対する論議は、高まる課題に対処する最初の一步であるかもしれない。

健康介護部門はアルコール障害を和らげるのにとくに重要な役割を担っている。当事者とその家族の健康と機能を改善する効果的な治療の介入もある。効果的な治療介入は複雑なものや高価なものである必要はなく、飲酒の危険で有害なパターンの早期確認と本質的な治療である。特化したサービスとチームに裏付けられた地域中心の治療アプローチと一般的なヘルスケアへ組み込むことは、最もコスト的に効果的なものである。

人口の50%近くを構成するブータンの若者の間で飲酒を増加させることには特別な懸念がある。学校や家族や仲間や地域社会やメディアを含んだ彼らの生活に最も近い環境において効果的な健康促進戦略を施し、若者の飲酒と障害を防ぐために特別な注意が必要である。諸外国の経験では、自然発生的に広がる情報と教育は効果的ではなく、飲酒に対する態度と行為を変えようという説得を含んだ戦略でなければならない。

結論

最終的には、2004年の12月に導入されたブータンにおけるタバコ禁止からインスピレーションを引き出すことが適切であるかもしれない。ブータンはタバコ製品の販売を禁止する世界で最初の国になった。それ故に、アルコールの生産と販売と消費の制限を通してアルコールの障害を削減する見通しはますます現実的なものとなってきている。アルコールの害は短期的にも長期的にもタバコの害をはるかにしのぐことを知る

べきである。そしてまたブータンの政府と国民はタバコの障害を抑制する大胆な決定策を既に講じていることから、確かに我々はアルコールについてもっと多くのことをすることができるであろうし、またそうすべきである。タバコ規制に関する世界保健機関の枠組み協定での世界的成功からブータンはインスピレーションと教訓を引き出し続けるべきであり、またアルコールにも反対する世界的運動においてブータンは活動的な役割を果たしている。今や活動すべき時なのである。

歴史と国民の文化に深く根付いた飲酒の伝統を持ち、アルコールの容易な入手可能性ともあいまって、ブータンのようにアルコールに寛大な社会はタバコ規制よりも更に大きな課題を（アルコールに）課すであろう。アルコール反対キャンペーンにおける全ブータン人の確固たる決定的な努力は、国民総幸福という我々の発展目標を達成するもう一つの画期的なものとなろう。そうすることによって、我々は我々自身の目標にもう一歩近づくだけでなく、グローバルな福祉と幸福に貢献するだろう。