

依存症

アルコールや薬物、ギャンブルなどを「やめたくてもやめられない」「毎回やめようと思っているのに気が付けばやり続けてしまう」。それは「依存症」という「病気」かもしれません。

一般的なイメージでは「本人の意志が弱いから」と思われがちですが、アルコールや薬物、ギャンブルなどの物質や行動を繰り返すうちに、それらの効果が減弱し、同じ効果を得るためにより強い刺激を求め、自分ではコントロールできなくなってしまう病気です。

最近では、①自分に自信が持てない、②人を信じられない、③本音を言えない、④見捨てられる不安が強い、⑤孤独でさみしい、⑥自分を大切にできない、といった生きづらさを抱えた本人による心の痛みや苦しみを緩和するための「孤独な自己治療」という認識も広がりつつあります。

また、「否認の病」とも言われており、本人がなかなか病気と認められない一方で、家族は本人が起こす様々な問題に翻弄され、本人以上に疲弊するケースが多くみられます。

依存症による様々な問題



アルコール依存・薬物依存・ギャンブル依存それぞれの特徴

共通点

- ① 特定の物質や行動にのめりこみ、その他のことには無関心になる。
- ② 「やめたくても、やめられない」習慣に陥る。
- ③ 健康、社会、家族問題が生じていても制御できない。
- ④ 回復（依存していたものに頼らない生活や生き方をしていくこと）できる病気。



依存症のタイプと 依存対象	物質依存		行為（プロセス）依存
	アルコール依存症	薬物依存症	ギャンブル依存症
	ビール・日本酒・焼酎・ウイスキー・ワインなど	大麻・覚せい剤・コカイン・危険ドラッグ・MDMA・処方薬・市販薬・ニコチンなど	パチンコ・パチスロ・競馬・競輪・競艇・オートレース・宝くじ・FXなど
自助グループ*1（本人）	● AA（アルコールクス・アノニマス*2） ● 断酒会	● NA（ナルコティクス・アノニマス*2）	● GA（ギャンブラーズ・アノニマス*2）
自助グループ*1（家族）	● アラノン ● 断酒会	● ナラノン	● ギャマノン

*1 自助グループとは、同じ問題を抱える本人や家族が主体となって活動しているグループです。

*2 アノニマスとは、「匿名の」という意味です。

★ 依存症のリハビリテーション施設として、マック（アルコール依存）、ダルク（薬物依存）などがあります。

<参考> 「誰にでもできる薬物依存症の診かた」成瀬 暢也 著、厚生労働省ホームページ、e-ヘルスネット

早めの対策がかぎ!

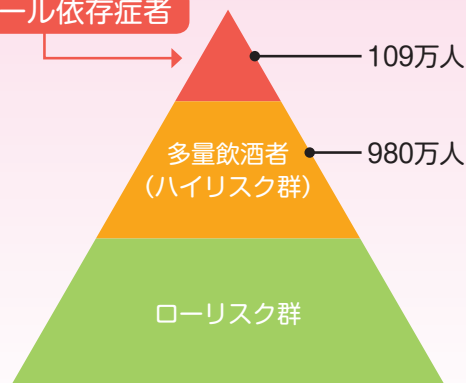
国内におけるアルコール依存症者は109万人、多量飲酒者（ハイリスク群）は980万人と推定されています。一方で、その中で実際に治療を受けている人はわずか5万人程度にとどまっています。これまでは、依存している対象を完全に断ち続けることが唯一の治療法とされてきたため、それに抵抗感を持って受診に至らない、治療の継続が難しい方々がいました。

最近、多量飲酒を繰り返すアルコール依存症患者の飲酒量低減を補助する薬が発売されたこともあり、軽症のアルコール依存症で必ずしも断酒を必要としない方や、まだ断酒を迷っている方には、まずは節酒を目標に治療ができる病院も増えてきています。

どんな病気も早期治療が基本です。お酒との付き合い方を考えたい方、お酒のことで悩まれている方は、この機会に相談や受診を考えてみてはいかがでしょうか？

こころの健康センターでも、ご相談を受けており、希望者には節酒を目標としたプログラムを実施しております。

アルコール依存症者



※2013年の厚生労働省研究班の調査による推計

さいたま市こころ健康センターの取り組み

専門相談員による個別相談会や依存症家族教室をはじめ、支援者向けの研修会の開催、関係機関への技術援助、リーフレットでの普及啓発などを行っています。

依存症の治療

アルコールや薬物使用では幻覚・妄想などの精神病状態になる場合があるほか、どの依存でも不安や不眠などの精神的な不調をきたすことがあります。

精神科を受診する際には、依存症を診てもらえるかどうか事前に確認するとよいでしょう。

本人が受診を拒否していても、家族相談ができる医療機関もあります。

さいたま市依存症専門医療機関一覧（さいたま市選定）

	アルコール	薬物	ギャンブル
医療法人秀山会 白峰クリニック 〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-2-25 (電話) 048-831-0012	○		○
医療法人社団恵仁会 与野中央病院 〒331-0054 さいたま市西区島根65 (電話) 048-624-2211	○		
埼玉県立精神医療センター 〒362-0806 北足立郡伊奈町小室818-2 (電話) 048-723-1111	○	○	○

ご本人へ

依存症とは、薬や行為を繰り返すうちに脳内のバランスが崩れ、意志の力ではコントロールができなくなり、「やめたくてもやめられなくなる」病気です。そのため、意志や気持ちで解決しようとしてもうまくいきません。「依存症かもしれない」そう思ったら、まずはご相談ください。依存症について正しい知識を得て、早めに治療や支援につながることで、回復への大事な一歩です。

ご家族へ

家族が問題に感じていても、本人が相談や受診を拒んでいてお困りではありませんか？または家族だけで解決しようと頑張ってきた方もいるかもしれません。そうしているうちに家族自身が心身の調子を崩してしまう場合があります。まずは家族から相談を開始し、家族自身が元気を取り戻すこと、適切な対応方法を学ぶことから始めましょう。

※相談の秘密はお守りしますので、安心してご相談ください。



「こころのホームルーム23/依存症」

さいたま市（これは、令和元年11月発行の「咲いたまこころ第24号」に掲載されたものです。）

発行：さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907