

# 迷わず相談しましょう

全国の**精神保健福祉センター**や**保健所**で相談を受け付けています。また、下記のような団体もあります。困ったことや気になることがあれば、早めに相談してみましょう。

## ■ 依存症全般の相談機関

- ASK(アスク:アルコール薬物問題全国市民協会)  
<https://www.ask.or.jp/>

## ■ アルコール依存症

- アルコホーリクス・アノニマス  
<https://aajapan.org/>
- 全日本断酒連盟  
<https://www.dansyu-renmei.or.jp>

## ■ 薬物依存症

- 日本ダルク(薬物依存症における問題をサポートする施設)  
<http://darc-ic.com/>

## ■ ギャンブル依存症

- GA日本インフォメーションセンター  
(ギャンブル依存症のための会)  
<http://www.gajapan.jp/>

## ● 熊本県精神保健福祉センター …… 096-386-1166

※お気軽にご相談ください。個人の秘密は固く守ります。まずはお電話ください。  
《電話相談》月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00  
《来所相談》予約制

## ● 依存症回復支援プログラム「KUMARPP(クマープ)」

第2・4火曜日 13:30～15:00(予約制)

## ● 依存症家族ミーティング

第3金曜日 13:30～15:30(予約制)

# ♡ 知っていますか？

# 依存症 という病気のこと

監修/国立病院機構久里浜医療センター院長  
樋口 進



熊本県精神保健福祉センター  
☎相談 096-386-1166



# 依存症とは…

ある物事を、「やめたくても、やめられない」状態を「**依存症**」と言います。自分の意志ではコントロールできない衝動に振り回され、生活を脅かされ、やがて家族や周囲の人も巻き込んでいきます。

依存する対象はさまざまですが、対象が物質か、行動(非物質)かによって大きく2種類に分けられます。



## 依存症の種類と特徴

種類	物質に対する依存	
特徴	依存性のある物質を体内に大量に取り入れたり、慢性的に摂取するうちに、その物質に執着し次第に使用する量や回数が増えていきます。物質がない状態が苦痛になり、乱用を繰り返すようになります。	
依存の対象となるもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アルコール</li> <li>● 違法薬物</li> <li>● 危険ドラッグ</li> <li>● 処方薬・市販薬</li> <li>● ニコチン など</li> </ul>	<p>1 明日も仕事か… 今日飲んで忘れよう</p> <p>2 あと1時間か… 早く飲みたい</p> <p>3 酒を飲む以外 何もしたくない…</p> <p>生活が破綻し、健康を害することに…</p>

# 誰にでもかかる可能性が…

依存症は、決して特別な人だけの問題ではありません。「だらしない人、自制心が弱い人になるもの」という誤解や偏見が根深く存在しますが、ごく普通の人がふとしたことから陥る可能性があるので、性格や意志の問題ではなく、誰にでも起こり得る病気です。



行動(非物質)に対する依存	
特徴	特定の行動に必要以上に熱中し、のめり込んでしまいます。生活が乱れたり仕事や学校を休んだりして、次第に社会生活を営めなくなり、本人にも周囲にもさまざまな悪影響を及ぼします。
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ギャンブル</li> <li>● 買い物</li> <li>● インターネット・ゲーム</li> <li>● セックス など</li> </ul>	<p>1 やった! ゲームステージ クリア</p> <p>2 レベル上げしなさいよ</p> <p>3 塾は?!</p> <p>うるさいなあ 休むよ!</p> <p>何よりもゲームを最優先させる生活</p> <p>こころと体を触み、社会生活が営めなくなる…</p>

## Q 趣味・嗜好との境界線は？

A 明確な境界線はなく、量や時間、頻度だけでは判断できません。仕事や学校を休むなど、生活に支障をきたしているのに、やめることができずに本人や家族が苦痛を感じていた場合、依存症と判断されます。



## Q 原因となるのは？

A 「周りとうまくなじめない」「仕事がうまくいかない」といった不安や焦り、ストレスなどの気晴らしから始まります。2回3回と量や回数を重ね、その行動を繰り返すうち、脳が得られる刺激や高揚感を求め続けるようになります。脳の回路が暴走してしまうため、自分の意志で行動を抑えることができません。



## Q どんな危険性があるの？

A 「物質依存」の場合は過度な摂取により深刻な健康被害を起こすだけでなく、その物質を手に入れようとして、人をだましたり、犯罪に走ることが少なくありません。「行動(非物質)依存」の場合には、対象に夢中になるあまり他のことは何も手につかず、食事・入浴・睡眠すらままならなくなり、こころの病気を併発することもあります。

### 依存症が及ぼす悪影響の例

- 睡眠や食事がおろそかになり、本人の健康を害す。
- 嘘をついて、家族との関係を悪化させる。
- 仕事や学校を休みがちになり、続かなくなる。
- 隠れて借金をしたり、お金を工面するために手段を選ばなくなる。

こころの病気を併発した場合、自殺の危険性が高まります。

## Q 治療はできるの？

A 治療は可能です。しかしそれにはまず、本人の自覚が必要です。対象を断つこと、通院し治療プログラムやグループ療法を受けることで回復が期待できますが、再発の可能性が高いため、周囲のサポートが不可欠です。



**\* 依存症は病気です！周囲の正しい理解と、治療や支援が必要です。**

# ♡「もしかして依存症？」と思ったら迷わず相談を！

## 気づいて！依存症のサイン

依存症の初期には、行動や言動に何かしらのサインが見られます。アルコールなら、隠れてお酒を飲む、どんな状況でも飲もうとする、だらだらと長時間にわたって飲んでいくといった症状が典型的です。ギャンブルなら、借金をしてまで続けている、周囲に嘘をつく、落ち着きがなくイライラしているといった行動があれば、依存症を疑う必要があります。



## 「依存症は病気」です

依存症は、れっきとした、慢性的な、進行性の病気です。「意志の弱さや怠惰な生活が原因だ」「自業自得だ」と思われがちですが、そうした無理解が、症状の悪化や深刻なトラブルを招きます。本人の気合いや根性、周囲の注意や叱責では治りません。病気であるという現実を受け入れることが回復の第一歩です。



## 迷わずに相談機関へ

依存症は脳の病気です。適切な対処方法を知っていなければ、状況を悪化させてしまいます。本人や家族だけで抱え込まずに、早めに専門機関等へ相談しましょう。

### こんな場所・機会を利用して

#### ●精神保健福祉センター・保健所に相談

各都道府県・政令指定都市などにあり、専門の医師や保健師が配置されていて、依存症に関する相談を受け付けています。

#### ●専門医療機関の受診

各自治体は依存症の医療体制強化を図っており、「依存症専門医療機関」「依存症治療拠点機関」の設置が進んでいます。

#### ●自助グループの利用

自助グループは同じ境遇の仲間同士が体験を共有し支え合う集団で、回復に大きな効果があると考えられています。

(相談先は裏表紙をご覧ください)



## サポートする人のこころのケア

依存症の治療には長い期間を要します。その間、サポートする家族も大変な苦しみを抱えることになるため、周囲の人との支え合いは不可欠です。同じ悩みを抱える仲間と積極的に交流するなど、自分自身のこころのケアも大切にしましょう。

**\* 依存症の予防や改善には、早めの気づきと専門機関への相談が大切です。**