



## 依存症って何



依存症は、アルコールや薬物(覚せい剤・大麻・危険ドラッグ・市販薬)、ギャンブルなどを繰り返し使ったり行ったりしているうちに、「飲みたい」「使いたい」「やりたい」といった欲求をコントロールできなくなる病気です。「一度始めると自分の意志ではやめられない」「毎回、やめようと思っているのに、気がつ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。

依存症の発症には、ドーパミンという脳内にある物質が関係しています。アルコールや薬物などの物質を摂取したり、ギャンブルなどを行うと脳内でドーパミンが放出され、満足感や幸福感などが得られます。このような物質の摂取や行為を繰り返すうちに脳がその刺激に慣れてしまい、より強い刺激を求めようになります。その結果、やめたくてもやめられなくなったり、いつもその事が頭から離れなくなってしまう病気が依存症です。やめられないのは「根性がない」「意志が弱い」からではありません。依存症は誰にでもなる可能性がある病気です。

約束を破られる、  
後始末が大変...

やめるって  
言った  
じゃない...



依存症に共通するのは、家族とのケンカが増える、生活リズムが崩れる、体調を崩す、お金を使いすぎるなど、何らかの問題が起きているのにも関わらず、ほどほどにできない、やめられない状態に陥っているということです。

依存症になると、本人や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼします。こうした状況を変えていくためには、依存症に関する正しい知識を身に付け、適切な対応をとっていくことが必要です。

アルコールや薬物を使いたい、ギャンブルなどをしたいという欲求を断ち切ることは容易ではありません。しかし、様々な助けを借りながらやめ続けることで、飲酒や薬物使用、ギャンブル等に頼らない生き方をしていくことを回復といいます。適切に対処することで、依存症から回復することが可能です！



# アルコール依存症

アルコール依存症は、飲酒欲求のコントロールを失う病気です。今日は飲まないでおこうと思ったのに我慢できずに飲んでしまうことや、予定より長時間あるいは大量に飲んでしまうことが頻繁になります。こうなると、「自分の健康、大切な家族、仕事、趣味などよりも飲酒することをはるかに優先させてしまう状態」となってしまいます。

アルコールの大量摂取は、依存症やうつ病、不眠症といった精神疾患以外にも、肝臓や膵臓・大腸・小腸などの消化器をはじめ、脳や心臓・血管など、身体にも悪影響を及ぼします。また、酔いがさめると手の震え、嘔気、下痢、発汗などの自律神経症状や睡眠障害、不安感、うつ状態、イライラ感などの精神症状が出ることがあります。

アルコール依存症によくみられるものとして「否認」があります。依存症の人の考え方の特徴として、「飲酒の問題がある」と認めたくないだけでなく、「問題はあるけど軽い方だ」「いざとなればいつでも止められる」と、問題を軽く考える傾向があります。「酒の問題はあるが仕事上飲酒しないといけない」「ストレスがあるので酒が必要だ」などと、飲酒に正当な理由づけをするのも否認のひとつです。「否認」は、本人だけでなく、家族など周囲の人にもみられることがあります。このような考え方は、健康な状態の時とは異なる考え方です。健康な考え方を取りもどし、アルコールの問題があると「認められる」ようになることが、治療につながります。



## ●アルコール依存症の治療●

アルコール依存症は、飲酒量や回数をコントロールできなくなる病気です。たとえ短期間コントロールできたとしても、しばらく経つうちに、また以前の飲み方に戻ってしまいます。さらに、数年間酒を全く飲まなかったとしても、また飲み始めるとたちまち以前の飲み方に戻ってしまうのが依存症の怖いところです。長年かけて作られた依存症の脳の回路は、しばらく酒を止めたことで元に戻るわけではありません。

依存症から回復するためには、アルコール依存症の専門医療機関を受診したり、AAや断酒会といった自助グループに参加することが大切です。自助グループに参加し、仲間と一緒に断酒していくことは断酒を続けるための大きな力となります。



## ●家族の対応●



アルコール依存症の特徴として、「本人よりも家族など周囲の人が困る」ということがあります。周囲の人は、本人が引き起こす様々な問題に巻き込まれ、困り疲れ切ってしまいます。その結果、本人の飲酒をコントロールしようと小言を言ったり、本人が起こしたことの尻ぬぐいをしてしまいがちです。周囲の人がよかれと思ってこうしたことを行ってしまうのは、自然なことです。しかし、こうした行為は、本人が「こんなに迷惑をかけた」「このまま飲み続けていては大変だ」と自覚する機会を奪うことになり、かえって本人が「治療につながろう」という気持ちになるのを妨げ、回復を遠のかせる結果になります。

また、家族が飲酒をコントロールしようとする、本人が怒り出し暴言や暴力を引き起こしてしまいがちです。家族が少しでも楽に過ごせるようになり、そして、なにより本人が治療を受けようという気持ちになるために有効な対応方法を知ることが大切です。そのためには、まずは家族だけでも相談機関に相談したり、自治体などが開催している家族教室に参加したりすること、本人や家族を対象とした自助グループに参加することが大切です。

### アルコールに関する自助グループ

#### 名古屋連合断酒会

電話：052-824-1567  
<http://aidansyu.webcrow.jp>  
(愛知県断酒連合会)  
E-mail: ai-dansyu@ninfy.com

#### 対象者

アルコール依存症本人  
家族

#### AA (ALCOHOLICS ANONYMOUS)

電話：052-915-1602(月・水・金12:00～17:00)  
FAX:052-917-0764  
<http://park16.wakwak.com/~chco>  
E-mail: chco\_pr@cd.wakwak.com

#### 対象者

アルコール依存症本人

#### AL-ANON(アラノン)

電話：03-5483-3313 FAX：03-5483-3315  
<http://www.al-anon.or.jp/>  
E-mail: gso@al-anon.or.jp

#### 対象者

アルコール依存症家族

# 薬物依存症

薬物依存症は、覚せい剤や大麻、シンナーなどの薬物を使うのを止めようと思ってもやめられない状態になる病気です。原因となる薬物は、覚せい剤や大麻、シンナーなどだけではなく、医師から処方される薬や市販薬の一部にも依存症を引き起こす可能性のある薬があります。薬物依存には、薬物を使いたいという強い欲求がコントロールできなくなる精神依存だけでなく、薬物の種類によっては、薬物が身体から抜けると手の震えや幻覚・意識障害などの症状(離脱症状)が出る身体依存があります。



薬物を使用すると、初めは少量でも気分が落ち着く、やる気が出る、眠気が出るなどその薬物の効果を感じられますが、次第に同じ量では効果を感じられなくなり、より多くの量を使用したり、頻繁使用する状態になります(耐性)。最後には、薬を使わないとたまらなく苦しい状態になるのですが、薬物を使用しても初めのころのように効果を感じられない状態になってしまいます。

薬物依存症になると、薬物を使いたいということが頭から離れなくなり、仕事をしたり趣味を楽しむといった他の大切なものより、薬物のことがなによりも優先されるようになってしまいます。こうなると社会的な立場や人間関係を失ってしまい孤立し、ますます薬物に頼るという悪循環に陥ってしまいます。

## ●薬物依存症の治療●

薬物依存症になると、薬物を使用したいという欲求そのものを完全になくすことは難しいですが、薬物を使用しない生活を続けていくことは可能です。薬物依存症の治療には、専門医療機関で治療を受けること以外に、ダルクなどの回復施設やNAといった自助グループに参加するという方法があります。自助グループで行われているミーティングは、言いつばなし、聞きつばなしが原則です。自分の正直な気持ちを話しても誰からも批判されることはありません。こうした場で自分の気持ちを話すことで、薬物に頼らないで生きていくことが可能になります。自助グループに参加することは、薬物をやめ続けていく上でとても大きな力になります。また、本人向けの回復プログラムが受けられる自治体や専門医療機関もあります。



## ●家族の対応●



家族としては、なんとか薬物使用をやめさせようと小言や説教を言う、薬を隠す、薬物を買うために作った借金の肩代わりをするといった行動をとりがちです。しかし、こうした行動は効果的とは言えません。薬物使用を責められれば本人は一層本当のことを打ち明けられなくなりますし、家族が借金の肩代わりをすればまた薬を買うことが出来るようになり、結局薬物使用をやめることにはつながりません。本人の回復につながる効果的なかわり方を知るためには、自治体などが開催する家族教室に参加したり、ナラノンなど家族を対象とした自助グループに参加することが有効です。

まずは家族だけで問題を抱え込まず、相談機関で相談することが大切です。違法薬物の依存症の場合、相談することで警察に通報されてしまうのではないかと心配する方がいらっしゃるかもしれませんが、そのようなことはありませんので安心してご相談ください。



### 薬物問題に関する自助グループ



#### 名古屋ダルク

電話・FAX: 052-915-7284

<http://nagoyadarc.jp>

E-Mail: [nagoyadarc@yahoo.co.jp](mailto:nagoyadarc@yahoo.co.jp)

相談受付時間は、月～金 午前9時から午後5時30分、土日 正午～午後5時  
デイケアセンター・グループホーム・自立準備ホームも運営している。

#### 対象者

薬物等の  
依存問題を持つ本人  
家族・関係者

#### NPO愛知家族会

電話: 090-7866-6753 FAX: 0561-21-6464

<http://www.aichikazokukai.com/>

E-Mail: [jimukyoku@aichikazokukai.com](mailto:jimukyoku@aichikazokukai.com)

毎月第2土曜日翌日の日曜日 午前9時から午後4時  
ウィルあいちにて定例会を開催している。

#### 対象者

薬物問題を持つ家族

#### NA (NARCOTICS ANONYMOUS) 中部

電話: 090-1299-2190

<http://najapan.org/chubu/>

愛知県内で20カ所近い会場でミーティングを開催している。

#### 対象者

薬物問題を持つ当事者

#### NAR-ANON(ナラノン)

電話・FAX: 03-5951-3571

受付時間: 月～金 午前10時から午後4時

<http://nar-anon.jp/>

E-Mail: [naranon@sirius.ocn.ne.jp](mailto:naranon@sirius.ocn.ne.jp)

愛知県内で5グループあり、4カ所でミーティングを行っている。

#### 対象者

家族や友人等の  
薬物問題でお困りの方

# ギャンブル依存症

ギャンブル依存症は、パチンコやスロット、競馬・競輪などのギャンブルにのめりこんでしまい、今日はやらないでおこうとか、これくらいでやめておこうと思っても、本人の意志ではコントロールが効かなくなる状態になる病気です。正式な病名としてはギャンブル障害と言いますが、一般的にはギャンブル依存症と呼ばれています。



ギャンブル依存症になると、ギャンブルをしていることを隠したり、嘘をついてギャンブルをするお金を手に入れるなど、嘘や隠し事が増えます。そのために、家族や友人・知人との人間関係に問題が生じたり、仕事や学業に支障をきたすなど様々な問題が生じるようになります。アルコール依存症や薬物依存症のように、直接身体を壊すことは多くはありませんが、借金を重ね多重債務に陥ったり、ギャンブルをするためのお金を盗むなど犯罪行為を犯してしまうこともあります。

パチンコホールや競輪・競馬などギャンブルは身近なところにあります。誰がギャンブル依存症になってもおかしくありません。合法的なギャンブルをお小遣いの範囲内で楽しむことは問題ありませんが、コントロールを失ってしまいギャンブル依存症の状態になると治療が必要です。

ギャンブル依存症の方は、多重債務に陥るなど経済的な問題を抱えることが多くあります。借金を抱えてしまった人は、借金さえ何とかすれば問題は解決すると考えてしまいがちですが、ギャンブル依存の状態をそのままにして借金だけをなくしても問題は解決しません。借金を返済してしまえば再びお金が借りられるようになり、ギャンブルを繰り返す状態に戻ってしまいます。問題の本質は借金ではなくギャンブル依存症という病気なのです。ギャンブルの問題を解決するためには、ただ単に借金をどうにかするのではなく、ギャンブル依存症という病気を治療することが大切です。

## ●ギャンブル依存症の治療●

ギャンブル依存症になってしまうと、ギャンブルをしたいという欲求自体を完全になくすことは難しいです。しかし、ギャンブルをやめ続ける生活を続けることで、ギャンブルに支配された生活から脱すること、つまり回復することは可能です。

ギャンブル依存症の専門的な治療を行える医療機関は多くないのが現状です。GAなど自助グループに参加し、仲間と一緒にギャンブルをやめた生活を続けていくのは有効です。また、「借金を返すにはギャンブルで取り返すしかない」「負けが続いているからもうそろそろ勝つ」「自分にはギャンブルの才能がある」といったギャンブルに対する誤った考え方を見直したり、ギャンブルをしなくなる状況を自分自身で把握し、そうした状況をうまく避けながら生活をする工夫を学ぶための本人向けのプログラムも開発されています。

## ●家族の対応●



家にお金を入れてくれない、本人から借金返済を頼まれるというような状況になると、家族としては、本人に小言を言ったり本人の代わりに借金を返済してあげたりということをしてしまいがちです。しかし、こういった家族の行為は有効な方法とは言えません。小言や説教をしても、本人は嘘をついたり隠れてギャンブルをするようになるだけです。家族が本人の代わりに返済してしまえば、また借金ができるようになりギャンブルが続いてしまいます。家族としての効果的なかかわり方を知るためには、自治体などが開催している家族教室に参加したり、ギャマノンなど家族のための自助グループに参加することが有効です。

まずは、家族だけで問題を抱え込まずに相談窓口にご相談することが大切です。



### ✿✿✿ ギャンブル問題に対する自助グループ ✿✿✿

#### GA (GAMBLERS ANONYMOUS)

<http://www.gajapan.jp>  
E-mail: [gajapan@rj9.so-net.ne.jp](mailto:gajapan@rj9.so-net.ne.jp)

##### 対象者

ギャンブルの問題を抱える本人

#### GAM-ANON(ギャマノン)

電話・FAX: 03-6659-4879  
<http://www.gam-anon.jp/group/toukai>  
E-mail: [info@gam-anon.jp](mailto:info@gam-anon.jp)

##### 対象者

ギャンブル依存症の問題を持つ人の  
家族・友人

#### 一般社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会

電話: 03-3555-1725 FAX: 03-6280-5833  
<http://www.gamblingaddiction.jp>  
ギャンブル依存症に対する啓発活動、情報提供、予防教育を行う。



# 依存症相談窓口

(052) 483-3022 平日8:45~17:15

名古屋市精神保健福祉センターでは、アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りのご本人やご家族からの相談をお受けしています。

## ●アルコール・薬物・ギャンブル等依存症相談

アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りのご本人やご家族を対象に予約制の相談を行っています。ご本人やご家族の相談に対して、回復のためのアドバイスや適切な機関をご案内いたします。相談の内容などの秘密は厳守します。ご家族だけでの相談もできます。相談は無料です。

相談をご希望される方は、お電話にてお問い合わせください。相談員が相談内容を伺い、その後の流れをご案内いたします。

相談は予約制ですので、まずはお電話ください。

## ●依存症家族教室

身近な方のアルコール・薬物・ギャンブルに関する問題でお困りの方を対象に家族教室を行っています。医師、回復者、回復者家族、精神保健福祉士等のお話を、1クール4回の連続講座で年間2クール予定しています。

受講は無料です。匿名での参加も可能です。

申し込みが必要となりますので、まずはお電話ください。

## ●依存症家族のつどい

当センターの依存症相談にお越しいただいたアルコール・薬物・ギャンブルの問題でお困りのご家族を対象に、勉強会や家族の交流を目的とした家族のつどいを開催しています。

当センターでは、市内の支援機関などの情報をまとめた「名古屋市嗜癖(しへき)問題支援機関リスト」を作成しています。

支援機関リストは当センター及び各区保健センターにて配布しているほか、市公式ウェブサイトからもダウンロードが可能です。

<http://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000040447.html>

(嗜癖機関リスト)



## 名古屋市精神保健福祉センター

電話:(052) 483-2095 FAX:(052) 483-2029

住所:名古屋市中村区名楽町4丁目7-18 中村保健センター等複合施設5階

<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0-0.html>