

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、処方薬）、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るようになります。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ます。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・・・



依存症は約束を守れない、嘘をついて家族との喧嘩が増える、生活リズムが崩れる、体調を崩す、お金を使いすぎるなど、何かしら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るという共通点があります。

依存症になると、本人やご家族の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、本人、家族が依存症について正しく理解し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、飲酒や薬物使用、ギャンブル等に頼らず新しい生き方を見つけていくことが大切です。

まずは依存症から回復するということは、どのようなことなのかを知るところから始めてみましょう。

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が障害された病気です。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・血管などのような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場合があります。



アルコール摂取に問題のある方の考え方の特徴として、「飲酒の問題がある」ことを認めないだけでなく、「問題はあっても軽い方だ」「いざとなればいつでも止められる」と、問題があることを認めない傾向があります。また「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、飲酒を正当化することもあります。これを「否認」といい、依存症の特徴と言えます。「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の目標になります。

もしかしたら？とおもったら・・・

CAGE（アルコール依存症スクリーニングテスト）でチェックしてみましょう。CAGEとはアルコール依存症のスクリーニングを行う指標の一つです。

CAGE(アルコール依存症スクリーニングテスト)

- ☐ お酒を飲む量を減らさなくてはいけないと思ったことがありますか？
(Cut down)
- ☐ お酒を飲むことを非難され腹を立てることがありますか？
(Annoy)
- ☐ お酒を飲むことに対して罪悪感がありますか？
(Guilty)
- ☐ 迎え酒やいら立ちを抑えるためにお酒を飲むことがありますか？
(Eye opener)

●2項目以上が「はい」の場合、アルコール依存症の可能性が高い。

●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。一時的にコントロールできたとしても、ある日また以前の飲み方に戻ってしまうこともあります。数年間お酒を飲まなかった人も、何かをきっかけに飲酒を再開してしまう可能性のある怖い病気です。

アルコール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で入院や通院治療（薬物療法、精神療法）をおこなうことや、自助グループ等に参加して自分の体験談を話し、人の体験談を聞く中で断酒を継続することが大切です。一人で病気と向き合うのではなく、自助グループ等に参加して気づきを深め、仲間と一緒に断酒していくことは大きな力になります。

●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、困り果て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を尻ぬぐい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る機会を奪い、回復を遠のかせる結果になります。

また、本人の飲酒をやめさせようとする、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。ご家族が少しでも楽に過ごせるようになり、なにより本人が治療に行こ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は大切です。そのためには、まずは家族だけでも相談機関に相談する、自治体などが開催している家族教室に参加する、家族を対象とした自助グループ等に参加することが大切です。

藥物依存症

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。原因になる薬物は、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服薬の仕方によっては依存症を引き起こす可能性がある薬があります。

近年は市販薬（風邪薬や鎮咳薬など）の過剰摂取（オーバードーズ）による若年層の依存が深刻化しています。

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の他、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が感じられますが、次第に同じ量では効果を感じられなくなり、使用する量や頻



度が増える状態になります（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、仕事をする・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周囲からの信用を失ってしまい孤立し、孤独によりますます薬物に頼るという悪循環に陥ってしまいます。

DAST-10（薬物依存症スクリーニングテスト）

■ここでいう「薬物使用」とは、以下の1～3のいずれかを指します（使用回数問わず）。

- 1 違法薬物（大麻、有機溶剤、覚せい剤、コカイン、ヘロイン、LSDなど）を使用すること
- 2 危険ドラッグ（ハーブ、リキッド、パウダーなど）を使用すること
- 3 乱用目的で処方薬・市販薬を不適切に使用すること（過量摂取など）

■過去12か月間で当てはまるものを選んでください。

	1点	0点
薬物使用をしましたか？（治療目的での使用を除く）	はい	いいえ
一度に2種類以上の薬物を使用しましたか？	はい	いいえ
薬物を止めたいときには、いつでも止められますか？	いいえ	はい
ブラックアウト（記憶が飛んでしまうこと）やフラッシュバック（薬を使っていないのに、使っているような幻覚におそわれること）を経験しましたか？	はい	いいえ
薬物使用に対して、後悔や罪悪感を感じたことはありますか？	はい	いいえ
あなたの配偶者（あるいは親）が、あなたの薬物使用に対して愚痴をこぼしたことがありますか？	はい	いいえ
薬物使用のせいで、家庭をほったらかしにしたことがありますか？	はい	いいえ
薬物を手に入れるために、違法な活動をしたことがありますか？	はい	いいえ
薬物使用を中断した時に、禁断症状（気分が悪くなったり、イライラがひどくなったりすること）を経験したことがありますか？	はい	いいえ
薬物使用の結果、医学的な問題（例えば、記憶喪失、肝炎、けいれん、出血など）を経験したことがありますか？	はい	いいえ

- ◎ 1～2点 薬物使用による問題が生じ始めています。精神保健福祉センターや依存症専門医療機関に相談しましょう。
- ◎ 3～5点 薬物使用による問題が見られ、外来治療が必要な状況です。早めに、精神保健福祉センターや依存症専門医療機関に相談しましょう。
- ◎ 6点以上 薬物使用による問題が深刻です。すぐに依存症専門医療機関に受診しましょう。



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、仕事をする、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周囲からの信用を失ってしまい孤立し、孤独により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、薬物に頼ら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、回復施設や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、言いっぱなし、聞きっぱなしが原則です。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、自己肯定感を取り戻し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、薬を隠す等の行動を取りがちです。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、本当のことを打ち明けられなくなります。家族が借金を肩代わりしてくれば、薬を再び買うことが出来るようになり、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、自治体や医療機関などが開催する家族教室や、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。

まずは問題を抱え込まないで、相談機関に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。

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す、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・知人との関係に問題が生じる、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、借金を重ねて多重債務に陥り、抑うつ症状が出現して、自殺してしまうこともあります。また、ギャンブルをするためのお金を手に入れるために、犯罪を犯してしまうこともあります。

パチンコや競輪・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った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、借金や多重債務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や、相談できる機関へ繋がることが大切です。



LOST(ギャンブル依存症セルフチェック)

- ☐ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
(Limitless)
- ☐ギャンブルに勝ったときに「次のギャンブルに使おう」と考える
(Once again)
- ☐ギャンブルをしたことを誰かに隠す
(Secret)
- ☐ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う
(Take money back)

● 2項目以上が「はい」の場合、ギャンブル依存症の可能性が高い。

●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ることは難しいです。しかし、ギャンブルをやめ続け、ギャンブルに頼らない生活を送ること、つまり回復することは可能です。

自助グループ等に参加し、仲間と一緒にギャンブルをやめ続ける生活を続けていくことは

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、ギャンブルをした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。

当センターでは本人向けプログラムとして、NAT-G(ナットジー)を実施しております。

●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、本人は隠れてギャンブルをしてしまいます。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する、家族のための自助グループ等に参加することが有効です。まずは、問題を抱え込まずに相談窓口で相談することが大切です。

その他の依存症

依存症とはやめたくてもやめられない状態に陥ることです。当センターでは他にも、「インターネット（動画サイトやSNS等）」「ゲーム」「買い物」「性」など、様々な相談をお受けしております。お困りの際には、まずはお電話でご相談ください。

●インターネット・ゲーム依存

- インターネットやゲームに関する行動（頻度、開始・終了時間、内容など）がコントロールできない。
- インターネット・ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常生活（睡眠や食事、整容など）や社会生活（仕事や学業など）使う時間が減る。
- インターネット・ゲームにより生活に大きな悪影響を及ぼしているにもかかわらず、ゲームがやめられない。

上記のような状態が長期に続くと依存の可能性が考えられます。

- ◆ 当センターでは、思春期の子どもを持つご家族を対象とした、「ネット・ゲームとの付き合い方を考える家族のつどい」を開催しています。

1 依存症相談窓口

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。



(1) 来所相談（予約制）

アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りの名古屋市在住・在勤・在学のご本人や家族などを対象に予約制の相談を行っています。医師・精神保健福祉士・ご本人・ご家族となる当事者などと共に心情の理解や課題整理を行い、ニーズに応じ適宜必要な相談先をご案内しています。相談は無料です、個人情報厳守します。相談をご希望される方は、以下連絡先までお気軽にお電話ください。

(2) 家族教室

身近な方のアルコール・薬物・ギャンブル等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。各種別依存症に応じた医師・精神保健福祉士・ご本人・ご家族となる当事者から、回復までの体験談や病への捉え方、またご本人やご家族自身が置かれている状況などを、お話いただきます。直接お話がうかがえる機会となりますので、関心のある方は、以下連絡先までお気軽にお電話ください。

(3) 家族のつどい

原則、当センターの来所相談(上記(1))をご利用されたご家族を対象に、本人への関わり方のコツなどに関する勉強会や、抱えている心情を話し合う交流を目的とし開催しています。

(4) NAT-G（ナットジー・なごやギャンブル障害回復トレーニングプログラム）

ギャンブル問題で悩んでいる本人を対象に、月1度他の参加者と共にギャンブル等に頼らない生き方や付き合い方を考え、探していくプログラムを実施しています。参加をご希望される方は事前に来所相談が必要です。1人で悩まずお気軽にお電話下さい。

2 「名古屋市依存症嗜癖（しへき）問題支援機関リスト」について

市内の医療機関・自助グループなど、地域の中での支援機関について情報をまとめた「名古屋市依存症嗜癖（しへき）問題支援機関リスト」を年1度発行しています。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。

※嗜癖問題支援機関リストはこちらから→



名古屋市精神保健福祉センター依存症相談窓口

電話：(052) 483-3022 FAX：(052) 483-2029

（平日 8:45～17:15 土日・祝日除く）

住所：名古屋市中村区名楽町4丁目7-18 5階

令和8年8月発行 名古屋市精神保健福祉センター

ホームページはこちらから→

