

こころぼ

13号

NAGOYA

今号の内容

特集「嗜癖（しへき）」

- ♥ 依存症とは 2～3
- ♥ 嗜癖ーその種類と特徴ー 4～5
- ♥ 精神保健福祉センターでの
依存症に関する事業 6
- ★ 市民活動セミナー開催／
こころの健康フェスタ  なごや報告 ... 7
- ★ リレーでつながろう！地域の支援機関
〈第3回〉 8

依存症 —はじめに—

名古屋市精神保健福祉センター
所長 新畑 敬子

“依存症”をご存じですか。“依存症”という言葉からどんなことを思い浮かべますか。依存症は、近年アディクション（嗜癖）という概念で考えられることも多くなっている精神疾患です。

日本には約78,000人の依存症患者がいると推定されています¹⁾。これは治療を受けている方の人数であり、未治療の依存症の方が多いと考えられています。例えば、アルコール依存症の場合、アルコール依存症の疑いのある人は440万人、治療の必要な人は80万人いると推定されています²⁾。しかし、実際に通院・入院されている方は17,100人¹⁾です。また、薬物等の依存症（アルコール依存症を除く）の患者さんは約10万人いると推定されており³⁾、平成23年に薬物の使用等で検挙された人数は14,200人⁴⁾となっています。しかし治療を受けられている方は4400人¹⁾です。多くの方が医療機関に繋がっていないのが現状です。

平成24年8月28日『自殺総合対策大綱』が改正されましたが、この中で依存症が自殺の危険因子であり、対策が必要であるとされています。依存症の調査研究を推進するとともに、治療・支援を行うための体制整備や人材育成などの施策が進められています。当センターでも、薬物等の依存に関する相談（事前予約制）やアディクション・セッション（事業参照）を実施しています。今年度からは、アルコール家族教室を開催する予定です。

依存症について正しい知識を持つことが、依存症の理解、そして依存症からの回復への第一歩です。

- 1) 平成23年 厚生労働省 患者調査
- 2) わが国の成人飲酒行動およびアルコール症に関する全国調査（平成15年）
- 3) 厚生労働科学研究「こころの健康についての疫学調査に関する研究2004-2006」
- 4) 厚生労働省・警察庁・海上保安庁の統計資料による

依存症とは —症状と治療—

愛知県立城山病院
第四診療科医長 平澤 克己

依存症とは

依存症という言葉聞いて皆さんは何を思い出しますか？ちょっと古いですけど、私には有名な歌の一節が浮かびました。

『♪ちよいと一杯のつもりで飲んで、いつの間にやらハシゴ酒。気がつきやホームのベンチでゴロ寝。これじゃ身体にいいわきゃないよ。わかっちゃいるけどやめられない♪』

依存症は「使い方のコントロールが失われた状態」「何よりも薬物が優先である状態」「やめようと思ってもやめられない状態」などと表現できます。

依存症の経過

依存症はどんな経過をたどるのでしょうか？右記の例を見てみましょう。

例1 アルコール

- ・お酒は好きで仕事のつきあいでよく飲んでいました。
- ・毎日飲酒する生活。寝るために深酒するようになった。
- ・時にお酒を飲んで記憶がなくなる（ブラックアウト）ようになった。
- ・会社の検診で肝機能障害を指摘され、一時的にお酒の量が減ったが、間もなく元通りになった。
- ・時に飲み過ぎではないかと指摘されることもあったが、しばらく断酒や節酒ができるため、自分ではいつでもやめられると思っていた。
- ・休日は日中から飲酒するようになり、趣味や他の楽しみをする機会が減った。
- ・飲酒を止めると発汗、手の震え、落ち着きのなさが出現した。それでもなんとか一時的にやめることもあったが1、2ヶ月で再び飲むようになっていた。

- ・週末は飲み続け月曜日に仕事を休むことが出現した。
- ・家族からのお酒を心配する声は強くなったが、「自分のお金で飲んで何が悪い!」「誰にも迷惑かけていない」等と開き直るようになり、時に暴力が出現した。
- ・度重なる無断欠勤で会社を退職せざるをえなくなった。
- ・暴言や暴力に耐えかねた妻子は別居した。
- ・酩酊して転んで怪我をすることが多くなった。
- ・絶え間なく飲み続け食事も摂らなくなった。
- ・歩くこともできなくなり病院へ入院した。
- ・約3ヶ月間の入院を機に断酒を決意し、退院後も通院治療と自助グループへの参加をはじめた。
- ・約3年間断酒を続けていたが、ある日もう大丈夫だろうと1杯飲んだら、あっという間に飲み続ける生活になってしまった。
- ・断酒できなくなり再び入院することになった。



ため精神科病院へ緊急入院となった。

- ・約3ヶ月間の入院を機に断薬を決意し、通院治療と自助グループへの参加をはじめた。
- ・その後も断薬を続けていたが、軽度の幻覚や妄想は残り、さらにストレス等を機にフラッシュバックの症状が出現する状態になった。



実際には上記のように、何年何十年という長い経過の中で徐々にいろいろな事が出現してきます。

さて、どこからが依存症なのでしょう？ 依存症の診断基準は次の通りです。

- ① 使いたい強い欲求
 - ② 使い方のコントロールが失われる
 - ③ 禁断症状（中止減量した時に症状が出現する）
 - ④ 耐性（使用量を増やさないとそれまでと同じ効果が得られない）
 - ⑤ 薬物以外の興味・楽しみの消失
 - ⑥ 有害な結果がおきても使用を続ける
- （上記の6つのうち3つ以上）

上記のケースをみると、ある時期以降はこの基準に当てはまるようになります。依存症になったからといってそれが最終地点ではなく、依存症になってからでもさらに症状や問題は発生してきます。

例2 覚せい剤

- ・友人から誘われ覚せい剤を使用した。後ろめたさもあり1回だけで中止した。
- ・仕事が上手いかずストレスがたまっているときに再び友人から誘われた。特に問題と思うことはおきず、気分がスッキリして仕事がかどるように感じ、時々使用するようになった。
- ・同じ量では効果が乏しくなり、次第に一回の使用量、使用頻度が増えた。
- ・ある時、覚せい剤を使用したとき、周囲の人が自分を見ている、見ず知らずの他人の会話が自分の事を話しているように思える、誰かが自分を追いかけている、等と感じるようになった（妄想）。また、誰もいないのに、「殺すぞ」等と声が聞こえてきた（幻覚）。
- ・幻覚や妄想のためあわてて覚せい剤を止めようとしたが、止めると何もやる気がなくなり、間もなく再開した。
- ・覚せい剤を使用した際の幻覚や妄想は次第に強くなった。
- ・覚せい剤の使用・所持のため逮捕された。
- ・執行猶予付きの判決となり釈放されたが半年も経たないうちに再使用した。
- ・逮捕され失業したため収入はないが、借金してまでも手に入れるようになった。
- ・使用時はもちろんだが、薬物を使用していない時でも幻覚や妄想が消えずに続くようになった。
- ・幻覚妄想等による奇異な行動、興奮状態の



依存症の治療

何故、依存症になるのでしょうか？

アルコールや覚醒剤などの乱用物質が脳に作用して神経に異常が生じます。その結果依存症が出現します。

つまり、依存症は脳の異常（病気）ですので、本人の意志や努力では解決できません。異常になった脳神経は元に戻らないといわれており、一度依存症におちいれば治ることはありません。「治る」ことは無理かもしれませんが、止め続けることで「回復」することはできます。したがって、回復のために治療プログラムや自助グループに参加し、薬物を使わない生活を続けることが必要です。

先ほどの経過からもわかるように、症状や問題は経過とともに次々と発生していきます。少しでも早い段階で治療や対処を開始した方が、問題が少なく、症状は軽く、回復が早いことは言うまでもありません。「まだ大丈夫」と先送りしないで早めに治療や相談を開始しましょう。

嗜癖（addiction:アディクション）とは、ある特定の物質や行動、人間関係が本人・周囲の人々に、都合の悪い事態が引き起こされているのに、その習慣にハマってしまいやめられない状態をいいます。それは、単なる“習慣”や“嗜好”よりも強いニュアンスで、「ある習慣への沈溺」「ある行動の悪循環」の状態が認められることをいいます。嗜癖の種類には物質嗜癖・過程（プロセス）嗜癖・関係嗜癖があります。さらに、分類すると、嗜癖は一次嗜癖と二次嗜癖に分けられます。一次嗜癖とは、物質嗜癖やプロセス嗜癖のことをいい、二次嗜癖は関係嗜癖をいいます。一次嗜癖の人は、必ず二次嗜癖を持っています。一次嗜癖は依存症を指します。また、嗜癖は「家族全体の病」ともいわれています。

では、嗜癖の種類、特徴、家族にできることの3点を以下で説明したいと思います。

I 嗜癖の種類

一次嗜癖

①物質嗜癖（アルコール・薬物・食べ物など）

・アルコール依存症

自分の感情や思考をごまかすためにアルコールが欲しくなる精神依存や、アルコールが切れると、身体症状が現れる身体依存があります。

・薬物依存症

覚せい剤などの違法の薬物や脱法・非合法ドラッグ（ハーブ・大麻など）を乱用することから始まり、その使用が常習化する、または断続的に続きます。

・摂食障害

過食や拒食。単一のタイプもありますが、過食と拒食を繰り返すタイプ、過食をした後のおう吐や下剤乱用などの過食おう吐タイプがあります。拒食の場合はただのやせ過ぎと、本人や周囲の者も問題にしないことも多いです。

②プロセス嗜癖（ギャンブル・買い物・DV・虐待・仕事・ある種の窃盗、ある種の放火など）

特定の行為や相互作用といったプロセスに強迫的にのめり込む行動。その行動を抑えがたい欲求や衝動があり、他の娯楽を無視し、有害な事態になっても、その行動をやめることができない状態をいいます。

二次嗜癖

③関係嗜癖

共依存ともいいます。人間関係の嗜癖。破滅的な異性関係を繰り返すことや、他者の問題に必要以上に関わることがやめられない。他者からの評価でしか自身を肯定することが出来ず、自らの選択に責任を持つことを避けるために他者に依存されたり、依存したりする嗜癖。人とのコミュニケーションに問題があります。

II 嗜癖の特徴

①否認の病

嗜癖者が問題を自覚することは難しいといわれています。それは、嗜癖そのものが悪い行動であろうと、本人の何らかの役にたっているからです。周囲の者は、その行動が破綻の原因に見えても、嗜癖者にとればそれがなくなることは考えられないからなのです。その行動がなくなると、どう生きてよいかかわらず、嗜癖者にとってのある意味で破綻になるからです。つまり、その行動に依存しているのです。

②家族全体の病

・家族（周囲）を巻き込む

嗜癖者の近くにいる人は巻き込まれる特徴があります。しかも、皮肉にもその嗜癖をやめさせようとする人ほど、巻き込まれる特徴があります。それは、嗜癖者が自分の問題を否認し、その責任をとろうとしないからです。家族のなかでも女性はケアをすることがあたりまえとする性であることから、母親や妻は

巻き込まれやすいといわれていましたが、最近では男性もその特徴をあらわす傾向にあります。巻き込まれた人は、嗜癖者のことで頭が一杯になります。本来は、嗜癖者自身が考えないといけない問題を代わりに解決しようと奮闘します。そして、嗜癖者は問題を認識することから免れ、嗜癖にますますのめり込んでいくことが許される状態を作り上げます。このことを、「イネイブリング」といいます。また、家族はそのような状態が長期間になると、うつなどの精神疾患に陥ったりします。時には、その苦痛から逃れるため家族自身もなんらかの嗜癖に陥ることがあります。

・世代伝播

嗜癖は、遺伝するのではなく、考え方や生活の対処のしかたが伝播するといわれています。例えば、摂食障害の問題や薬物の問題を持つ子の親にアルコールの問題があることが、しばしみられることがあります。世代伝播がおこる理由の一つに「境界線の混乱」があります。境界線とは、簡単にいうと人との距離の問題や、自分にできることと、できない区別のようなことをいいます。それらの境界線に混乱が起こっているのです。このことは、共依存の根本の問題ともいえます。そのために、不健全な人間関係や生活の不健全な対処のしかたに陥ります。このように、嗜癖

の治療を受けないと何世代にもわたって、嗜癖が世代を超えて伝播していくのです。

Ⅲ 家族にできること

以上のように、嗜癖者は問題を否認することが多く、困っているのは家族のほうということがよくみられます。嗜癖者が嗜癖に陥るのは、家族の愛情が足りないのではありません。ましてや、嗜癖の問題の責任は、家族にはありません。家族は、嗜癖者の問題をなんとか解決しようとして、傷つき、苦しんでいます。嗜癖者が問題を自覚するのには、時間がかかることがよくあります。

では、嗜癖者が自覚し、治療を始めるまでに、家族は何もできないのでしょうか。そうではありません。嗜癖の問題については、家族が相談する場所がいくつかあります。「名古屋市精神保健福祉センター こころぼ」をはじめ、保健所などの公的機関や嗜癖を扱う医療機関、家族の自助グループなどの多くの機関が家族の相談を扱っています。問題の自覚がまだない嗜癖者を無理やり、治療につなげようとせず、困っている家族がまず、相談に訪れることが問題の解決の第一歩なのです。家族自身が、自分の傷つき苦しみを自覚し、癒されることが必要です。そのうえで、嗜癖について学び、嗜癖という病に侵されない環境を作るのです。嗜癖は回復する病です。



楠メンタルホスピタル デイナイトケア
匿名 さん



「あじさい」
楠メンタルホスピタル デイナイトケア
影山 良雄 さん

精神保健福祉センターでの依存症に関する事業

◆薬物リハビリテーション相談◆

薬物問題からの回復のために、ご本人、ご家族を対象に面接での相談を行っています。(月3回開催)
面接は、精神科医あるいは精神保健福祉士が担当します。

まずは電話で予約をして下さい。

相談予約電話番号 052-483-2095

◆アルコール家族教室◆

精神科医、精神保健福祉士、本人・家族による講義を予定しています。

日程：第1回 平成25年12月2日(月)

時間：いずれの日程も午後

第2回 平成25年12月13日(金)

場所：精神保健福祉センター

第3回 平成25年12月18日(水)

詳細は「広報なごや 10月号」でご確認下さい。

第4回 平成26年1月10日(金)

◆薬物問題関係者研修◆

名古屋市内の保健所、区役所民生子ども課、児童福祉センター、高校、医療機関、家庭裁判所、保護観察所、少年鑑別所、その他関係機関にて薬物関連の相談・援助に関わる方を対象に、薬物問題の相談技術の向上とともに、ネットワークづくりを目指す目的で、薬物問題関係者研修を年1回開催しています。

アディクション・セッションⅠ

～つながりをもう一度見つめなおして～

平成25年2月26日(火)午前10時から午後4時まで、100名ほどの参加者を得て、名東文化小劇場にて実施しました。アルコール、薬物、ギャンブルや、食行動、対人関係など様々な依存症の方々の自助グループや支援機関からのメッセージが届けられました。

依存症から回復するには、ひとりで立ち向かったり、家族の間だけで解決しようとするのは大変難しく、同じ問題を共有する仲間が集まった自助グループに参加したり、依存症から回復した仲間やその支援者が運営している支援機関に通うことが有効であると言われていたのですが、一方で、その実際の活動内容については、十分知られていないというのが実情です。そこで、様々な依存症のそれぞれの自助グループや支援機関などが集い、活動内容を紹介したり、活動のなかでの思いを語ったりする場を設け、自助グループや支援機関の生の声を聞ける機会を提供することを目的として開催しました。

当日会場で行ったアンケート結果から、参加された方々の声をご紹介します。「依存症にはいろいろな種類があって、たくさんの自助グループがあることを知った。」「他の依存症の方の生の声が聴けてよかった。」「オープンミーティングに参加したいと思った。」「分かち合いができてよかった。」というご感想をいただきました。この事業を通じて伝えなかったことが十分に伝わったのではないかと思います。「メッセージを必要としている人はまだたくさんいる。」というご意見もありました。今後も、さらに一人でも多くの人にメッセージが届くようにこの事業を継続していく予定です。どうぞご参加ください。

「平成25年度 精神保健福祉市民活動セミナー ～精神疾患がある方を地域で支えるために～」を開催します

この講座は市民のみなさまが、こころの健康や精神障害について正しい知識を学び、理解を深めていく中で地域において自分自身が今後どのような活動ができるのかを共に考えるものです。すでに、ボランティア活動をしている方、これから活動したいと考えている方のご参加をお待ちしています。今年度は全5回コースです。

日程：第1回 平成25年9月24日（火）
第2回 平成25年10月7日（月）
第3回 平成25年10月28日（月）
第4回 平成25年11月6日（水）
第5回 平成25年11月14日（木）

時間：いずれの日程も13：30～16：00
場所：名古屋市精神保健福祉センター
定員：40名 ※応募者多数の場合は抽選

申込み方法：案内チラシの申込用紙、または、当センターホームページからダウンロードした申込用紙にて郵送申込み

申込み締切り：平成25年8月30日（金）必着

申込み・問合せ先：名古屋市精神保健福祉センター

平成24年度事業報告

平成24年度「こころの健康フェスタなごや」 主催●こころの健康フェスタなごや実行委員会 ～見つめようこころの健康 広げようこころの絆～を開催しました

やや春めいた日差しが見られ始めた3月24日（日）名古屋市中企業振興会館（吹上ホール）にて、「見つめようこころの健康 広げようこころの絆」をテーマに、「こころの健康フェスタなごや」を開催しました。

オープニングコンサートでは福智クリニック、すずかけクリニックの精神科デイケアメンバー「ぶな・すずかけオールスターズ」のみなさんに歌とダンスによるショーを披露していただきました。第1部では「若者のこころの健康について考える」というテーマで、名古屋大学総合保健体育科学センター古橋忠晃先生による研究発表、写真家ほんだ達正さんと愛知淑徳大学で心理学を学ぶ学生とのトークセッションを行いました。第2部では浄土宗尼僧・小林良正さんに「こころのつながり・支え合い～だれもが健やかに生きるために」というテーマでお話いただきました。

展望ホールにおいては、楽器演奏や自主製品の販売・展示等を行いました。サブステージでの音楽イベントでは、三線やトーンチャイムなど珍しい楽器も登場し、来場者は興味深く耳を傾けていました。また健康コーナーではストレスチェックや血圧測定等を行い、体験コーナーではアロマテラピー体験、統合失調症の急性期にみられる症状や、AD／HDのある子どもの症状の一部を体験できるコーナーを設けました。販売・展示コーナーにおいては病院、事業所が出展し、パンや焼き菓子、木工細工、アクセサリーなどの販売や、病院のデイケアに通うメンバーが制作した絵画や書道作品、事業所の紹介パネルが展示され、来場した方々には日ごろの活動を知っていただく良い機会となりました。

このイベントを通して、参加された方々がご自身や周りの方のこころの健康について考えるきっかけとなり、より一層社会の中でのつながり、支え合いの大切さを感じていただけたのではないかと思います。



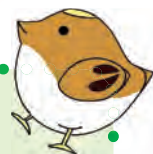
リレーでつなごう！地域の支援機関 第3回

特定非営利活動法人まちかどサポートセンターは市民による非営利団体として「だれもが共に安心して生活できる地域社会の確立」（設立趣旨書より）を目指して平成13年4月に設立されました。

当法人は、心の病を持つ方や神経症の方のための主に居場所や仲間づくりを目的とした「NPOかもめくらぶ」（作業所型地域活動支援事業）と、生活のリズムを整え、就労に向けた活動を目的とした「NPOすずめくらぶ」（就労継続支援B型事業）の運営を行っています。かもめくらぶでは、ゴムのバリ切り取り作業などの他、レクレーションを企画したり、料理教室などを主に行っています。すずめくらぶでは組箱折り作業、油膜取り作業、ノベルティグッズの作成など内職作業を中心とした生産活動の他に、自主製品製作にも力を入れ、納品や販売はメンバーと協力し合い、ディスプレイや新しい商品の開発など日々研究しています。

また近年では、住まいの支援として「まちかどのいえ」（ケアホーム）、支援センター（指定特定相談支援事業）では相談支援専門員によるサービス等利用計画の作成の他に、ひきこもり・神経症の方を対象とした自助グループ活動、ひきこもり・不登校のご家族を対象とした家族相談会の活動を行うとともに、精神保健福祉の普及啓発活動として年1回、市民を対象とした精神保健福祉講演会・ミニライブを港保健所と共催して開催しています。

（後援：港区社会福祉協議会、港区障害者自立支援協議会）



特定非営利活動法人

まちかどサポートセンター

【法人事務局】

名古屋市港区浜1丁目3-16 藤田ビル中2階

NPOかもめくらぶ内

TEL・FAX 052-661-0390

E-mail kamome@y7.dion.ne.jp

http://www.kamosuzu.npo-jp.net

◎NPOかもめくらぶ

名古屋市港区浜1丁目3-16

TEL 052-661-0390

◎NPOすずめくらぶ

名古屋市港区名港1丁目1番14号

TEL 052-651-9770

◎まちかどのいえ

名古屋市港区正保町8-55-1

◎NPOすずめくらぶ地域生活支援センター

名古屋市港区浜1丁目3-16（藤田ビル西店舗）

TEL 052-304-8280

★次回は「仲間の会 あゆみ」さんです。

名古屋市精神保健福祉センター こころば

Nagoya City Mental health & Welfare Center KOKORABO

名古屋市精神保健福祉センターは、精神保健福祉活動の中心的な施設としてさまざまな事業を行っています。

精神保健福祉相談（予約制）

思春期の精神保健相談、薬物リハビリテーション相談、自死遺族相談、その他の精神保健福祉相談を行っています。

普及啓発

心の健康や精神障害に関する正しい知識の普及を図るために、講演会の開催やパンフレットの発行を行っています。

組織育成

精神障害者家族会や精神保健福祉に関するボランティア団体等の活動を支援しています。

リワーク支援プログラム

うつ状態で離職（休職）中の方が復職・再就職を目指すプログラムを行っています。

調査研究・企画立案

精神保健福祉行政の推進を図るため、調査研究や情報収集を行い、施策の企画立案を行っています。

人材育成・技術援助

保健所、社会復帰施設等の関係機関の職員を対象に、精神保健福祉活動についての専門的な教育研修、技術援助を行っています。

精神医療審査会の事務

精神障害者の人権に配慮し、その適正な医療及び保護のための専門的・独立的な機関である精神医療審査会の事務を行っています。

自立支援医療（精神通院）等判定

自立支援医療（精神通院）・精神障害者保健福祉手帳の申請に対する判定業務を行っています。

名古屋市ひきこもり地域支援センター tel.052-483-2077

名古屋市精神保健福祉センター通信 こころばNAGOYA 13号

発行日 2013年8月

発行 名古屋市

発行部数 3,100部

編集担当 名古屋市精神保健福祉センター こころば

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18

tel.052-483-2095 fax.052-483-2029

http://www.city.nagoya.jp/kurashi/

category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html