

知っていますか
私たちの周りにある

依存症

アルコール

薬物

ギャンブル

ネット

買い物

食事

仕事

ひと

●依存症とは

人は誰も、一人で生活をしているわけではありません。お互いに助け合い、時には周囲の人に頼ったり、依存したりすることもあります。また、好きなことに集中して、ストレスを発散したり、満足感を得ることも大切なことです。

しかし、あまりに特定のものごとに依存するあまり、いつしか、その依存をやめることができなくなり、むしろ自分自身の日常生活が安定して送れなくなってしまうことがあります。依存したものをコントロールできなくなってしまう、この状態になれば、すでに「依存症」の状態になっていると考えられます。

依存症というと、「アルコール依存症」「薬物依存症」などをよく聞かれると思いますが、それだけではありません。私たちの周りには、他にもさまざまな依存があります。

また、依存の対象は、「物質」ばかりでなく、「プロセス」、「対人関係」へと広がりがります。



物質への依存

アルコール
たばこ(ニコチン)
薬物
過食

プロセスへの依存

ギャンブル
買い物
インターネット
ケータイ
仕事

人への依存

共依存
ドメスティック
バイオレンス
児童虐待

どうして依存症になるの？

人は周囲とほどよい依存関係を保つことで、主体的に生きることができます。しかし、不安や孤独をまぎわらすために、何かに頼ったり、特定の「悪い依存」に^{おちい}陥ってしまうと、いつしか依存の対象である人やモノから離れられなくなってしまいます。



依存症はどんな病気？

① 依存症は治療の必要な病気です

依存症は、病気です。「意志が弱い」とか「性格に問題がある」からではありません。原因は、アルコールや薬物を使ったことにあるのです。病気だから、治療が必要です。

② 依存症は^{まん せい}慢性の病気です

③ 依存症は再発する病気です

一度、依存症になった人は、アルコールや薬物を「ほどほどに」使うことはできません。アルコールや薬物を使わない生活を一生続けることによって回復があります。

④ 依存症は進行性の病気です

アルコールや薬物をやめない限り、健康や経済的な損失は進みます。10年間やめていても、10年後に使えば再発し、病気は進行します。やめてしまうことによってようやく進行を止めることができます。



⑤ 依存症は死亡率の高い病気です

アルコールや薬物は、^{かんぞう}肝臓をはじめ、体のあらゆる部分に悪影響^{あくえいきょう}を及ぼします。

⑥ 依存症は自殺の危険性を高めます

健康や生活がそこなわれ、現実的な判断力も低下することなどにより、自殺の危険性が高まります。

⑦ 依存症は事故の危険性を高めます

飲酒運転の背景には、アルコール依存症がある場合が多く、その防止には治療が必要です。

⑧ 依存症は性格を変えます

依存症になった結果、性格が変わることがあります。アルコールや薬物を手に入れるために借金^{うそ}をしたり、嘘をつくこともあります。アルコールや薬物をやめ続けることによって、本来の自分を取り戻すことができます。

⑨ 依存対象が容易^{ようい}に他のものへ移行します

ひとたび依存症になると、薬物をやめた後にアルコールに依存し、アルコールをやめた後にギャンブルに依存するなど、さまざまな症状がみられることがあります。

⑩ 依存症は人を巻き込む病気です

依存症は、周囲の人を巻き込み、さまざまな影響^{えいきょう}を与えます。共依存という人間関係の「依存」におちいり、かえって依存症の症状を悪化させることがあります。



依存症からの回復、依存症を予防する

● まずは、相談してみましょう。



● 予防には、日常の生活スタイルを見直すことも重要です。

依存する対象をかえる、一つだけのことに依存しすぎない、十分な睡眠をとる、疲れたら早めに休養する。

● 依存症の治療には、通院・自助グループへの参加が効果的です。

依存症は病気です。依存症の予防、回復には、自分自身の依存に気づく、自分自身が病気であることを認めることから始まります。

「依存症しているもの」を 断ち切るために



① 「依存しているもの」とつながる「きっかけ」となるような「場所」「人」「もの」「状況」を避けること。

「依存しているもの」とつながる「きっかけ」にはさまざまなものがあります。友だち同士が楽しく集まる場所、「依存しているもの」をすすめてくる知人、お金をたくさん持ち歩いているとき、イライラして一人で悩んでいるとき、「きっかけ」になることはたくさんあります。自分なりの「きっかけ」を振り返り、これらを避けることが重要です。

② スケジュールにない予定外の行動をとらないこと

まずは、「依存しているもの」を断ち切ることを優先しましょう。予定外の行動は、再び「依存しているもの」とつながる「きっかけ」になるような「場所」や「人」「状況」に出会いやすくなります。

③ 「依存症的な行動」に気づいたときは、放置しないこと

一度、依存症になると、「依存しているもの」を断ち切り続ける以外には回復の道はありません。「昼夜逆転などの生活パターン」「学校や仕事を休む、通院服薬をしなくなる」「都合の悪いことや失敗を隠すためにごまかすような行動」は依存症的な行動です。この変化に気づき、行動パターンを切り替えていくことが必要です。

④ 再びつながるような「依存症的な思考」に気づくこと

「依存しているもの」をやめられなかったときの考え方である「ちょっとだけだから」「周りの人もやっている」「いつでもやめられるから大丈夫」などは依存症的な思考です。これらに、不安やいらいら、うつが重なるとより危機的な状況です。

⑤ 危機的状況では、適切な対応をとること

危機的な状況では、それを回避する行動をとみましょう。その場を離れる、援助者（医療関係者や家族など）に連絡相談する、自助グループの仲間に連絡する、自助グループに参加するなどです。



依存症に関する相談機関等

〈アルコール・薬物に関する相談窓口〉

機関名	所在地	連絡先
東部福祉保健事務所 (鳥取保健所)	鳥取市江津730	0857-22-5616
中部総合事務所福祉保健局 (倉吉保健所)	倉吉市東厳城町2	0858-23-3147
西部総合事務所福祉保健局 (米子保健所)	米子市東福原一丁目1-145	0859-31-9309
鳥取県立精神保健福祉センター	鳥取市江津318-1	0857-21-3031
各市町村障がい福祉担当課	各市町村	

〈アルコールに関する相談窓口〉

機関名	所在地	連絡先
警察総合電話相談 (鳥取県警察本部生活安全企画課)	鳥取市東町一丁目271	0857-27-9110 (#9110)
特定非営利活動法人鳥取県断酒会	西伯郡大山町富長70	0859-54-3421

〈薬物に関する相談窓口〉

機関名	所在地	連絡先
特定非営利活動法人鳥取ダルク	岩美郡岩美町牧谷645-4	0857-72-1151
鳥取県医療指導課薬事担当	鳥取市東町一丁目220	0857-26-7226
薬物110番 (鳥取県警察本部組織犯罪対策課)	鳥取市東町一丁目271	0857-26-3774

〈県内の依存症自助グループ及び回復施設〉

機関名	所在地	連絡先
(アルコール) 特定非営利活動法人鳥取県断酒会	西伯郡大山町富長70	0859-54-3421
(アルコール) A. A. 白うさぎグループ	A. A中四国セントラルオフィス	082-246-8608
(薬物)NA (ナルコティックス・アノニマス)	NA中国エリア (PIコミティ)	080-6317-1152
(回復施設) 特定非営利活動法人鳥取ダルク	岩美郡岩美町牧谷645-4	0857-72-1151

発行：鳥取県地域依存症対策推進委員会

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町一丁目220番地

(事務局) 鳥取県障がい福祉課

☎ 0857-26-7862 ファクシ 0857-26-8136