

アルコール依存症、薬物依存症、病的ギャンブリング・・・

# 「依存症」って何？

適量でやめようと思っても、  
お酒を飲み始めるとつい飲み  
すぎてしまうことが多い。

薬物が手放せない。



肝臓を壊して内科で治療して  
いるが、お酒をやめられない。

ギャンブルをするために  
借金を繰り返す。

これらの問題の背景に  
「依存症」がある可能性があります。

お酒やギャンブルは、適度に楽しむ分には問題ありませんが、度を越すと、本人がやめたくてもやめられない「依存症」になってしまう可能性があります。また、依存性のある違法な薬物の使用は、法に触れるだけでなく、使用することで心も体もむしばまれていきます。いずれも、「依存症」のレベルになると、本人の意志ではやめることができなくなり、仕事や生活にも差し支えが出てきて、家族や周囲の人までもまきこんでいきます。

「依存症」は、本人の意志の問題ではなく、どうしても用いたいという強い気持ちにおそわれ、一度やりはじめるとコントロールができなくなる病気です。そして徐々に進行し、しばしば深刻な状況におちいります。

また、「依存症」の人は自分の問題を認めない（否認する）ことが多々あります。家族など周囲の人が、本人によかれと思って手助けをすることが逆効果になり、周囲の人がまきこまれることも多くみられます。そこで、周囲の人が、本人が起こした問題の尻ぬぐいをやめて、本人に問題を自覚させることが大切です。本人が自分の問題に直面し、心理的に底をつくことで、「依存症から回復したい」という気持ちに向かいます。

「依存症」は、適切な治療や対応をすることで、回復することは可能です。そのためには、まず「依存症」について正しく理解し、適切な相談機関に相談することが大切です。

# アルコール依存症

お酒を習慣的に飲み続けていると、アルコール依存症におちいる可能性があります。アルコール依存症になると、飲酒をコントロールできなくなり、心身の健康を損なうばかりでなく、家庭や仕事、生活に様々な問題が起きてきます。アルコール依存症から回復するためには、断酒(お酒を一切飲まないこと)が必要です。アルコール依存症はだらしのない人になる、本人の意志が弱いからやめられない、仕事をしているからまだ依存症ではない……などは、アルコール依存症に対する誤った考えです。

アルコール依存症から回復するためには、本人が医療機関(精神科)で治療を受けることと、自助グループに継続的に通うことが効果的です。本人が受診を拒否する場合は、まずは家族が相談機関に行きましょう。

## こんな問題があらわれます

- ・ 一度お酒を飲み始めると止まらなくなる。
- ・ 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を破る。
- ・ 休日は昼間からお酒を飲む。
- ・ お酒を飲まないと眠れない。
- ・ がまんできないほど飲みたくなる。
- ・ お酒が切れると、イライラしたり、手が震えるなど、不快な症状が出る。
- ・ 生活や仕事、車の運転、健康に問題が起きると分かっているにもかかわらず、飲んでしまう。

## 主な相談機関

- ・ 医療機関(精神科)
- ・ 市町村(保健師)
- ・ 保健所
- ・ 精神保健福祉センター



## 「依存症」から回復するには？ (依存症に共通する対応について)

### まずは家族など身近な人が相談に行きましょう

- ・ 家族などの周囲の人が病気に関する正しい知識を学び、本人が起こした問題の尻ぬぐいをしないなど、本人への適切な対応方法を学ぶことが、依存症から回復するための大きな助けになります。
- ・ 相談機関では、家族の相談に個別に対応しているほか、家族のための教室を開催しているところもあります。

### 自助グループに通うことが効果的です

- ・ 本人が“依存症から回復したい”という気持ちになったら、治療を受けることと、自助グループに継続的に通うことが効果的です。
- ・ 自助グループとは、同じ問題を抱える仲間が集まりです。仲間どうしの支え合いによって、依存症から回復している人はたくさんいます。

◎「依存症」は、本人の意志の問題でなく、病的な症状として捉えることが必要です。家族や周囲の人たちだけで何とかしようとするのではなく、適切な相談機関に相談することが大切です。

# 薬物依存症



依存性のある薬物を使い続けているうちに、身体依存(薬物をやめると不快感が出たり苦しくなる)や精神依存(薬物が欲しいという強い欲求が生じる)の状態になり、その薬物の使用をやめられなくなってしまいます。薬物によってその作用は様々ですが、使い続けることで心も体もむしばまれていきます。また違法な薬物の場合、職業生活や社会生活にも大きなダメージを与えます。薬物の種類には、覚せい剤や麻薬(コカイン、MDMA等)、有機溶剤(シンナー等)、違法ドラッグ(いわゆる脱法ドラッグ)などがあります。

## こんな行動があらわれることがあります

- ・感情の起伏が激しくなったり、人が変わったようになる。
- ・ろれつが回らなかったり、妙にはしゃいでいることがある。
- ・薬物について尋ねると不機嫌になる。
- ・薬物を手に入れるために嘘をつく。

## 主な相談機関

- ・医療機関(精神科)
- ・保健所
- ・精神保健福祉センター
- ・ダルク(民間の薬物依存症リハビリ施設)
- ・警察署



# 病的ギャンブリング (ギャンブル依存症)

パチンコやパチスロ、競馬などのギャンブルにはまってしまう、コントロールできなくなってしまいます。借金の問題としてあらわれることが多く、しばしば借金を繰り返します。ギャンブルをしないように固く約束させても効果はありません。家族が本人の借金を肩代わりしないようにして、本人に問題を自覚させる対応が基本です。

## こんな問題があらわれます

- ・ギャンブルをするために借金を繰り返す。
- ・ギャンブルをするために嘘をつく。
- ・一度ギャンブルをはじめると、お金がなくなるまでやめられなくなる。
- ・ギャンブルをしないとそわそわとして落ち着かない。

## 主な相談機関

- ・精神保健福祉センター
  - ・保健所
- ※ 借金や多重債務への対応は、消費生活センター、司法機関(法テラス、司法書士、弁護士等)へご相談下さい。

※ アルコール依存症や薬物依存症などは“依存性がある物質”への依存であり、ギャンブルや買物などへののめりこみは“特定の行為”への依存です。このリーフレットでは、医学的に病気と捉えられている「アルコール依存症」「薬物依存症」と、医学的な治療の対象とはなりませんが多額の借金の問題として表面化することの多い「病的ギャンブリング(ギャンブル依存症)」について取り上げています。

県内の主な相談機関・自助グループ等 一覧 (2008年9月現在)

相談機関	内容等	問い合わせ先(記載ないものは電話番号)
保健所	本人や家族の相談に応じています。	
	佐久保健所 0267-63-3164	松本保健所 0263-40-1939
	上田保健所 0268-25-7149	大町保健所 0261-23-6527
	諏訪保健所 0266-57-2927	長野保健所 026-223-2131
	伊那保健所 0265-76-6837	北信保健所 0269-62-6311
	飯田保健所 0265-53-0444	長野市保健所 026-226-9960
	木曾保健所 0264-25-2233	
精神保健福祉センター	本人や家族の相談に応じています。 また、アルコール依存症者のミーティングと、薬物依存症・病的ギャンブリングなどの家族のための教室を行っています。	026-227-1810
※ このほか、医療機関(メンタルクリニック、精神科病院)では、アルコール依存症や薬物依存症の治療を行っています。市町村では、アルコール依存症の本人や家族の相談に応じています。		

自助グループ・民間施設	内容等	問い合わせ先(記載ないものは電話番号)
◇アルコール依存症		
断酒会	アルコール依存症者と家族の自助グループ。県内約30ヶ所でミーティングを行っています。	地域の断酒会に関する情報は、最寄りの保健所にお問い合わせ下さい。
アメンスト	女性のための断酒会。長野市内でミーティングを行っています。	精神保健福祉センターにお問い合わせ下さい。
AA(アルコールリクス・アノニマス)	アルコール依存症者の自助グループ。県内16ヶ所でミーティングを行っています。	AA 関東甲信越セントラルオフィス 03-5957-3506(10~19時)
アラノン	アルコール依存症者の家族等の自助グループ。県内8ヶ所でミーティングを行っています。	NPO 法人 アラノンジャパン GSO 03-5483-3313(10~17時、日祝休み) * 北信越連絡先: 090-2168-1836 (火・金 9~16時、祝日休み)
◇薬物依存症		
長野ダルク	薬物依存症者の民間リハビリ施設。入所・通所プログラムや、相談事業などを実施しています。	薬物問題電話相談室: 0268-36-1525 (10~17時、土日祝休み)
NA(ナルコティクス・アノニマス)	薬物依存症者の自助グループ。県内6ヶ所でミーティングを行っています。	0268-36-1525 (長野ダルク内 NA 長野グループ)
◇病的ギャンブリング(ギャンブル依存症)		
GA(ギャンブラーズ・アノニマス)	病的ギャンブリングを抱える人の自助グループ。長野市内でミーティングを行っています。	GA 日本インフォメーションセンター FAX 046-263-3781 メール gajapan@rj9.so-net.ne.jp
ギャマノン	病的ギャンブリングを抱える人の家族の自助グループ。岡谷市内でミーティングを行っています。	ギャマノン日本インフォメーションセンター FAX 03-6659-4879 メール info@gam-anon.jp

※ 詳細については、それぞれお問い合わせ下さい。

※ 当センターのホームページ(<http://www.pref.nagano.jp/xeisei/withyou/index.htm>)に掲載している「精神保健福祉ハンドブック」に、医療機関や自助グループなどの情報があります。

長野県精神保健福祉センター  
〒380-0928 長野市若里7-1-7  
TEL 026-227-1810