

こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

「依存症」は誰もがかかる可能性があります

新型コロナウイルス感染症対策によって行動制限や生活様式の変化が求められる中、私たちは感染の恐怖や経済的な不安などさまざまなストレスを抱えています。また、「在宅時間が増えたために酒量が増えた」「外出できないので家でゲームばかりしている」など、著しい環境の変化が依存症を招くリスクを高めています。依存症は誰もがかかる可能性があります。心配なことがあるときは、迷わずに専門機関等へ相談しましょう。早めの気づきが依存症の防止につながります。

私たちは不安や緊張を和らげたり、ストレスを忘れていくために、ある特定の行為をすることがあります。その行為を繰り返すうちに脳の回路が変化して「やめたくても、やめられない」状態になることを『依存症』と言います。自分の意思ではコントロールできない衝動に振り回されることで、生活を脅かされ、やがて家族や周囲の人も巻き込んでいきます。

行動に対する依存 増えています！アルコール依存症

アルコールという依存性のある物質を体内に大量に取り入れたり、慢性的に摂取したりするうちに、アルコールに執着し次第に飲酒量や回数が増えていきます。アルコールがない状態が苦痛になり、飲酒を繰り返すようになります。進行すると心身に不調が生じるばかりでなく、家族や職場など周囲の人に多大な迷惑をかけます。過度な摂取により深刻な健康被害を起こすだけでなく、その物質を手に入れようとして、人をだましたり、犯罪に走るようなことが少なくありません。（違法薬物、危険ドラッグ、処方薬、市販薬、ニコチンなど）

行動に対する依存 増えています！ネット・ゲーム依存症

インターネットやゲームなど特定の行動に必要以上に熱中し、のめり込んでしまいます。生活が乱れて深刻な健康被害を招いたり、仕事や学校を休んで社会生活に支障をきたしてしまったりするなど、本人にも周囲にもさまざまな悪影響を及ぼします。（ギャンブル、買い物、SNSなど）

依存症は、慢性的な進行性の病気です。病気であるという現実を受け入れることが回復への第一歩です。本人が自覚を持ち、適切な支援や治療を受けることで回復が期待できます。本人や家族だけで抱え込まずに早めに専門機関へ相談しましょう。

【相談窓口等】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
薬物・アルコール・ギャンブル依存症に関する相談	NPO法人 三重ダルク 津市栄町3丁目130	059-222-7510	毎日9時30分～18時 *HP http://miedarc.com/ *家族からの相談も可能。
依存症専門電話相談	三重県こころの健康センター 津市桜橋3丁目446-34	059-253-7826	毎週水曜日 13時～16時 (祝日・年末年始を除く)
アルコール依存に関する相談	三重断酒新生会 桑名例会 桑名市常盤町5	397-3572 (地域の相談員 宮崎)	第1・3火曜日 18時45分～20時45分 桑名市総合福祉会館
アルコール依存に関する相談(当事者)	AA(アルコール依存症からの回復を目指す当事者グループ) 四日市市諏訪町2-2 四日市総合文化会館	事前にAA中部北陸セントラルオフィスのホームページでご確認ください。 http://park16.wakwak.com/~chco	毎週水曜日 19時30分～20時30分
四日市管内アルコール依存症専門医療機関	総合心療センターひなが 四日市市大字日永5039	345-2356	アルコール依存症のリハビリテーションプログラムあり。
四日市管内アルコール依存症専門医療機関	泊ファミリークリニック 四日市市日永西5丁目17-1	348-7800	
精神保健福祉相談	桑名保健所 桑名市中央町5丁目71	0594-24-3620	月～金 8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く)
こころの健康に関する相談	子育て健康課(18歳未満) 保険福祉課(18歳以上)	377-5652 377-5659	月～金 8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く)