

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～

依存症について

人が「依存」する対象は様々ですが、代表的なものにアルコール・薬物・ギャンブル等があります。このような特定の物質や行為・過程に対してやめたくてもやめられない状態を「依存症」といいます。

●依存症は大きく分けて「物質への依存」と「プロセスへの依存」があります。

「物質への依存」

アルコールや薬物等、依存する物質を原因とする依存症状のことを指します。依存性のある物質の摂取を繰り返すことによって、今までと同じ量や回数では満足できなくなり、次第に使用する量や回数が増えていき、使い続けなければ気が済まなくなり、自分でもコントロールができなくなってしまいます。

「プロセスへの依存」

ギャンブル等、特定の行為や過程に必要以上に集中し、のめりこんでしまう症状のことを指します。

飲酒や薬物使用、ギャンブル等の行為を繰り返すことによって脳の状態が変化し、自分で自分の欲求をコントロールできなくなってしまいます。だんだんとそれらの行為を第一に考えるようになってしまい、他のことがおろそかになり、社会生活をしていく上で優先しなければいけない様々な活動を選択することができなくなっていくのです。その結果、睡眠や食事がおろそかになり健康を害したり、仕事を休んだり、隠れて借金したり等、自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼす可能性があります。



●「依存症かも？」と思ったら、専門家に相談しよう！

依存症は、脳の病気であるため、家族などの周囲の人たちで何とかしようとしても、問題は解決しません。適切な接し方を知っていないと、状況をますますこじらせてしまうこともあります。本人に対してどのような対応をすればいいのか、家族自身のストレスを軽減するにはどうすればいいのか等、きちんとした知識を得ることは非常に大切です。

そこで医療機関を受診するとともに、自助グループや家族会に参加したり、地域にある保健所等専門機関に相談しましょう。

<参考・引用>厚生労働省：「依存症についてもっと知りたい方へ」

【相談窓口等】

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|----------------|------------------------|--------------|--------------------------------------|
| 依存症専門電話相談 | 三重県こころの健康センター | 059-253-7826 | 毎週水曜日 13時～16時 (祝日・年末年始を除く) |
| 依存症来所相談 | 三重県こころの健康センター | 059-223-5243 | 事前申し込みが必要です |
| ギャンブル障害集団プログラム | 三重県こころの健康センター 技術指導課 | 059-223-5243 | 原則 毎月第2土曜日 14時～16時 事前申し込みが必要です |
| 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1回 13時30分～15時30分 事前申し込みが必要です |
| こころの健康に関する相談 | 子育て健康課 (18歳未満) | 377-5652 | 月～金 8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く) |
| | 保険福祉課 (18歳以上) | 377-5659 | |