

こころの健康づくりだより

【こころの健康のために】 テーマ：依存症について

依存症とは：

脳内に報酬（ごほうび）を求める回路ができあがり、コントロール喪失に陥ってしまい、ほどほどにできなくなる脳の病気とされています。ほとんどの場合、依存症の当事者は、自分は依存症だと気づくことはできません。

意志や気持ちで解決しようとしてもうまくいきませんし、何度やめようと決意しても条件が揃うとまたやってしまうということを繰り返します。また、家族が何かをしたから止めさせられるものでもありません。



依存症には主に「物質への依存」と「プロセスへの依存」の2種類があります。

「物質への依存」	「プロセスへの依存」
アルコールや薬物といった精神に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、以前と同じ量や回数では満足できなくなり、次第に使う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できなくなってしまう（一部の物質依存では使う量が増えないこともあります）。	物質ではなく特定の行為や過程に必要以上に熱中し、のめりこんでしまう症状のことを指します。

※共通していることは、繰り返す、より強い刺激を求める、やめようとしてもやめられない、いつも頭から離れないなどの特徴がだんだんと出てくることです。

依存症のことを考えるときに大事なのは、そのことによって本人や家族が苦痛を感じているのかどうか、生活に困りごとが生じているのかどうかということです。本人や家族が苦しんでいるのであれば、それは改善が必要な状態ですので、依存症に関する正しい知識を身に付け、適切な対応をとっていくことが必要といえます。

対応方法：

一人で抱え込まないでください。勇気をもって、専門の機関に相談しましょう！

専門医療機関やお近くの保健所、精神保健福祉センターといった行政機関に相談し、専門家から適切なアドバイスを得ながら回復に向かう方法があります。

また、依存症の問題を抱えた人同士でミーティングや情報交換を行いながら、回復を目指していく自助グループに参加するという方法やリハビリ施設を利用する方法もあります。

止め続けるためには、正直に自分の気持ちを言える場所があることや、孤立しないことが大切です。

依存症は誰でも陥る可能性のある病気であり、決して恥ずかしいものではありません。

本人や家族だけで抱え込まないで、早めに専門の機関に相談しましょう。

問い合わせ先

子育て健康課 TEL 377-5652

※厚労省「依存症対策」より引用、参考

厚労省、「依存症の理解を深めよう」
依存症の理解を深める普及啓発事業特設サイト

