

依存症を 知っていますか？



アルコールや薬物、ギャンブルなど「やめたいのにやめられない」、 そんな問題に困っていませんか？また周囲に困っている人はいませんか？

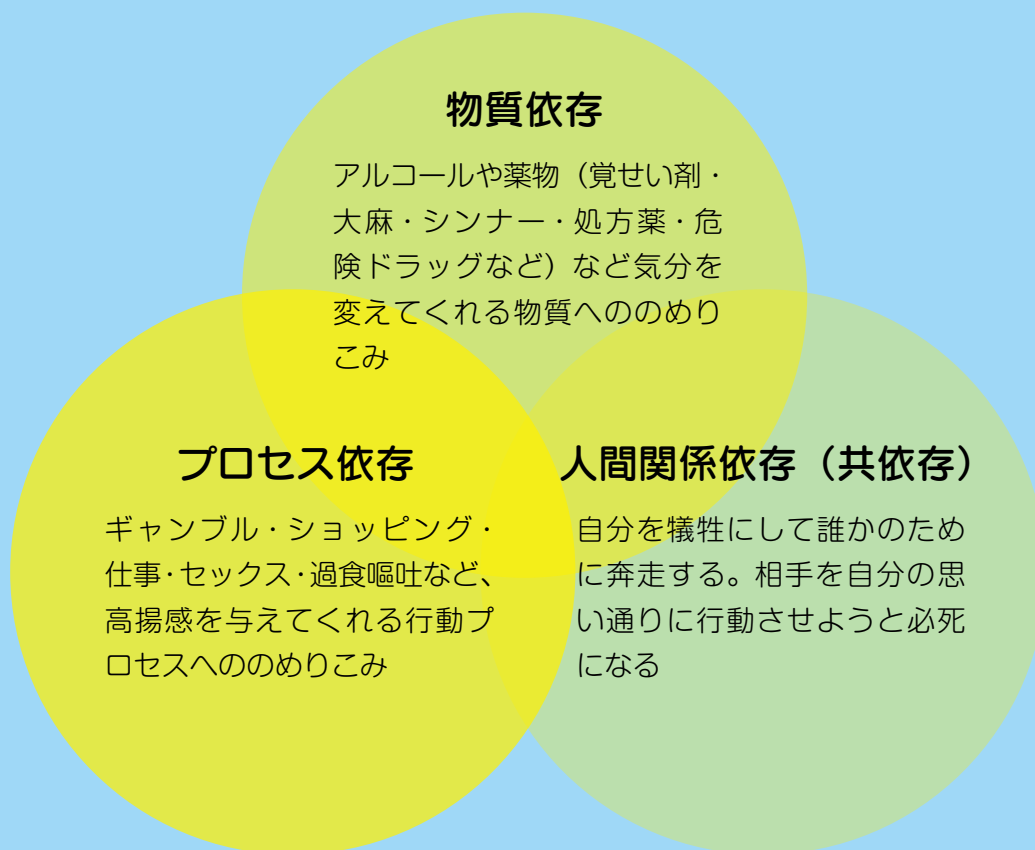
『依存症』は「このままではいけない」と分かっているのにやめられないコントロール障害の状態を言い、脳内の伝達物質が関与して起きている“病気”です。「本人の気持ち次第」といった意志の問題や、本人の性格の問題、親の育て方の問題ではありません。

また、家族や周囲の人を巻き込むこともしばしばあり、家族全体に影響を及ぼす特徴も持っています。

しかし、依存症は、適切な治療や支援を受けることで徐々に回復することができます。

まずは、依存症について正しく理解し、適切に対応していくために専門機関や相談機関に相談していくことが大切です。

依存の対象は、アルコール・薬物などの「物質」だけでなく、
「プロセス」、「人間関係」等もあり、私たちの身近には様々な依存があります。



このパンフレットでは、一般的によく耳にするアルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症について記載しています。



アルコール 依存症

アルコール依存症とは？



自分の力で飲酒のコントロールができなくなる“病気”です。

「今度こそ上手に飲もう」「今日は少しにしておこう」など、自分の飲み方を何とか管理しようとしても、どうしても適量飲酒ができないということはありませんか？

意志が弱いことと、飲酒をコントロールできないことは違います。適切な治療・支援を受けることで回復することができます。

アルコール依存症の進行（あなたは今どの段階でしょう？）



① 機会飲酒

友人に誘われた時、職場の忘年会など、つきあいで飲む程度



② 習慣飲酒

飲酒そのものを楽しむようになり、晩酌や飲み歩きなど、毎日のように飲酒する



④ 身体依存

体内からアルコールが切れると手が震える、汗が出るなどの症状（離脱症状）が出る



③ 精神依存

“飲まないと気分が晴れない”等、アルコールに頼ようになり、健康や家族、仕事よりも飲酒を優先し始める

あなたのアルコール問題をチェック

CAGE(ケージ)質問票 (Ewing JA: 北村俊則訳)

- ☐ 飲酒量を減らさなければならなかったことがありますか
- ☐ 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったことがありますか
- ☐ 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか
- ☐ 神経を落ちつかせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがありますか

**2項目以上あてはまる場合、
アルコール依存症の可能性があり
早めに相談しましょう！**

*お酒を飲む人なら誰でもなる可能性がある病気です

アルコール依存症が生み出す様々な問題

精神症状

- ・イライラ
- ・不安
- ・うつ

家庭の問題

- ・夫婦関係のトラブル
- ・子どもへの悪影響
- ・家庭内暴力

健康の問題

- ・肝臓など内臓の障害
- ・がん
- ・脳萎縮
- ・生活習慣病

社会的問題

- ・仕事、人間関係のトラブル
- ・借金
- ・暴力
- ・飲酒運転

回復できます

依存症の状態になると、ほどほどに飲むということが難しいため、断酒することが必要です。断酒し続けるために、専門機関で治療を受けること、断酒会・AAなどの自助グループに通うことが有効といわれています。

一人で悩まず、まずはご相談ください！

主な相談機関

- ・依存症専門の医療機関
- ・熊本市こころの健康センター
- ・自助グループ（AA、断酒会、家族会など）



薬物 依存症

薬物依存症とは？



薬物乱用の繰り返しの結果として生じた脳の慢性的な異常状態であり、使用を止めようと思っても、薬物がほしいという強い欲求を自分でコントロールできずに、薬物を乱用してしまう状態をいいます。適切な治療・支援を受けることで回復することができます。

誰もがなりうる病気です！

「薬物依存」は、気分の変化に直接影響を及ぼす薬物、すなわち「精神作用物質」によって、引き起こされます。風邪薬や鎮痛剤などの医療機関や一般の薬局で入手可能な薬物の一部も、これに含まれます。違法薬物のみが危険なのではありません。

乱用される薬物の例

覚せい剤	大麻	MDMA (合成麻薬)
ブタンガス	麻薬 (コカイン・ヘロイン)	市販薬
シンナー	市販薬	処方薬

薬物依存症が生み出す様々な問題

家族の問題

- ・家庭内暴力
- ・家族の心身の健康

対人関係の問題

- ・けんかをおこしやすい
- ・孤立しやすい

健康の問題

- ・身体的障害
- ・精神障害

社会全体の問題

- ・犯罪、事故の増加
- ・治安の悪化

社会生活上の問題

- ・職務能力の低下
- ・失業・退学・借金

あなたのまわりに こんなことは起きていませんか？



- ・感情の起伏が激しく、人が変わったようになった
- ・薬物について尋ねると不機嫌になった



- ・意味不明な話をしたり行動がまとまらないことがあった



- ・薬物を買うために嘘をついた
- ・家の中から薬物が出てきた

回復できます

薬物をやめるためには、専門機関で治療を受けること、NAなどの自助グループに通うことが有効といわれています。

一人で悩まず、まずはご相談ください！

主な相談機関

- ・依存症専門の医療機関
- ・熊本市こころの健康センター
- ・ダルク
- ・自助グループ（NA、ナラノンなど）
- ・警察署



ギャンブル依存症

ギャンブル依存症とは？



パチンコ、競輪、競馬などギャンブルにのめりこんでしまい、ギャンブルをやめたくてもやめられなくなってしまう状態です。

本人の意志の問題ではなく、どうしてもギャンブルをやりたい欲求にとらわれ、コントロールがきかなくなります。病気としてのギャンブル依存症は、遊びや時間つぶしとしてのギャンブルとは違います。適切な治療・支援を受けることで回復することができます。

ギャンブル依存症の進行（あなたは今の段階でしょう？）



ギャンブル依存症 チェックリスト

作成：北海道立精神保健福祉センター

- ☐ギャンブルのことを考えて、仕事が手につかなくなる。
- ☐自由なお金があると、まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ。
- ☐ギャンブルに行けないことでイライラしたり怒りっぽくなる。
- ☐一文無しになるまでギャンブルを続けることがある。
- ☐ギャンブルを減らそう、止めようとして努力してみたが、結局だめだった。
- ☐家族に嘘を言って、ギャンブルをやることがしばしばある。
- ☐ギャンブル場に知り合いや友人はいないほうが良い。
- ☐20万以上の借金を5回以上したことがある、あるいは総額50万以上の借金をしたことがあるのにギャンブルを続けている。
- ☐支払い予定のお金を流用したり、財産を勝手に換金したりし、ギャンブルに当て込んだことがある。
- ☐家族に泣かれたり、固く約束させられたことが2度以上ある。

3～4個の人：

ギャンブルの楽しみ方を今一度見直しましょう。要注意です！

5個以上の人：

病的ギャンブラーの可能性が極めて高いです。

ぜひ早期治療を！

ギャンブル依存症が生み出す様々な問題

家庭の問題

- ・家庭内不和・暴力
- ・別居・離婚

社会生活上の問題

- ・借金
- ・失業・解雇

社会全体の問題

- ・犯罪の増加

健康の問題

- ・アルコール依存症やうつ病との合併
- ・食欲を感じなくなる

対人関係の問題

- ・借金をめぐるトラブル
- ・失踪

回復できます

ギャンブルをやめるためには、専門機関で治療を受けること、GAなどの自助グループに通うことが有効といわれています。

一人で悩まず、まずはご相談ください！

主な相談機関

- ・依存症専門の医療機関
- ・熊本市こころの健康センター
- ・自助グループ（GA、ギャマノンなど）
- ・多重債務相談窓口

回復を願うご家族の方へ



本人の回復を願い、あらゆる努力と苦勞を重ねてきた家族は多いと思います。
しかし、本人のためと思ってやっていることが、結果的に、回復の妨げになっている場合があります。

- ・ 依存行動をやめさせるために、本人を責める、監視する、叱る、お説教をする
- ・ 「○○○するから」と交換条件を出して、依存行動をやめさせる
- ・ 借金を肩代わりしてあげたり、問題の尻拭いをしてあげる

“脳の病気”である
依存症の根本的な
解決にはつながり
にくい

家族ができること

① つながる ～相談～

誰にも相談できず、問題を家族だけで抱え込んでいませんか？

まず、家族が専門機関に相談し、一緒に対応の方法を考えていきましょう。

③ 支えあう ～家族の会（自助グループ）～

家族の会（自助グループ）に参加して他の家族の経験を聴いたり自分の悩みを話すことは、家族自身の気持ちの整理につながり、家族自身の回復の助けになります。

② 知る ～学習・家族教室～

本人と家族の“共通の敵”でもある『依存症』と効率良く戦うには、まずは依存症がどのような病気かを知ることが大切です。

本やインターネットなどの情報も参考になりますが、自分の場合はどう当てはまるのか、相談の中で理解を深めることも有効です。

* 家族にも休息と心のケアが必要です



暴力など危険な行為がある場合は、「離れる」「警察に相談する」などの対応も必要です。

依存症からの回復のために



【本人】

- ・ 依存症専門病院に通院・入院する
- ・ リハビリテーション施設（DARC など）に通所・入所する
- ・ 自助グループに参加する

【家族】

- ・ 依存症専門病院に家族相談をする
- ・ 家族教室に参加する
- ・ 自助グループに参加する

自助グループとは？

当事者によって運営されているグループで、同じ経験をした当事者同士がお互いの経験を語り合う場です。

自助グループで語り合うことは…

- ・ 気持ちを共有し、支えあう経験を得る
- ・ 自分の生き方を見つめ、変えていく助けになる
- ・ 先行く仲間が回復のモデルとなり、新しい生き方を学べるなど、依存症からの回復に有効とされています。

依存症者本人、家族とも、仲間に出会い、依存症に関する知識や対応を学ぶために、
役立ちそうな場所は積極的に利用しましょう

県内の主な相談機関・自助グループ 一覧

(2016年3月現在)

相談機関	内容等	問い合わせ先
熊本市こころの健康センター (熊本市内にお住まいの方)	本人や家族のご相談、家族教室 専門医療機関・相談機関のご案内 など	096-362-8100
熊本県精神保健福祉センター (熊本市外にお住まいの方)	本人や家族のご相談、家族教室など 専門医療機関・相談機関のご案内 など	096-386-1166

民間リハビリテーション施設	内容等	問い合わせ先
熊本ダルク (DARC)	本人や家族のご相談、ミーティング 家族会 など	096-202-4699

自助グループ	内容等	問い合わせ先
◆アルコール依存症	熊本県断酒友の会	アルコール依存症の本人、家族の自助グループ。市内各地でミーティングを行っています。
	AA	アルコール依存症の本人の自助グループ。市内各地でミーティングを行っています。
	アメシスト	女性のための断酒会。市内近隣施設でミーティングを行っています。
◆薬物依存症	NA	薬物依存症の本人の自助グループ。市内でミーティングを行っています。
	ナラノン	薬物依存症者を持つ家族のための自助グループ。市内でミーティングを行っています。
◆ギャンブル依存症	GA	ギャンブル依存症の本人の自助グループ。市内各地でミーティングを行っています。
	ギャマノン	ギャンブル依存症者を持つ家族のための自助グループ。市内でミーティングを行っています。

お金に関する相談先

相談機関	問い合わせ先
熊本市消費者センター	096-353-2500
九州財務局 多重債務相談窓口	096-351-0150
グリーンコープ生活再生相談室 (グリーンコープ生活協同組合くまもと)	096-243-2100
NPO 法人熊本クレ・サラ被害をなくす会	096-351-7400



熊本市こころの健康センター

〒862-0971

熊本市中央区大江 5 丁目 1-1 ウェルパルクまもと 3 階

相談電話：096-362-8100

平日 9：00 ～ 16：00（祝日・年末年始は除く）

