

# あなたの飲み方大丈夫？

健康診断で指摘される  
代表的な病気は？

- 肝障害（AST、ALT、 $\gamma$ -GTP 値の上昇）  
進行すると黄疸やむくみ、腹水の出現など
- 胃腸障害（食思不振、胃炎や下痢、胃潰瘍など）
- すい炎や糖尿病
- がん（特に多いのが食道がん、胃がん、肝臓がん、大腸がん、すい臓がん）
- 睡眠障害（入眠障害、途中覚醒、熟睡感欠如など）
- うつ病



「1日にビールをロング缶  
1本だけにしよう」  
「焼酎1合だけにしよう」

などと飲酒量のコントロールをしようとしています。

多くの場合長続きせず、次第に飲酒量や飲酒頻度が増えてしまいがちです。



# お酒を飲みすぎない対処法

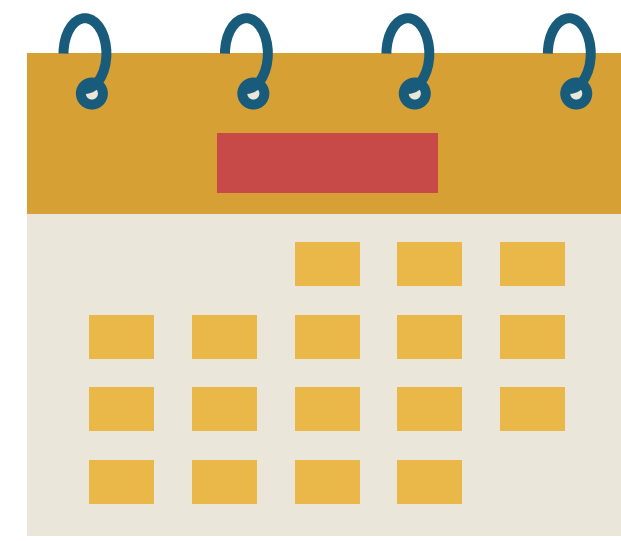
1

まず、お腹を満たす



2

お酒を飲む曜日を決めておく



3

ノンアルコール飲料を上手に活用する



4

寝酒は止める  
(眠りが浅くなる)



5

1口飲むたびにコップをテーブルに置く



6

1日3時間以上飲まない



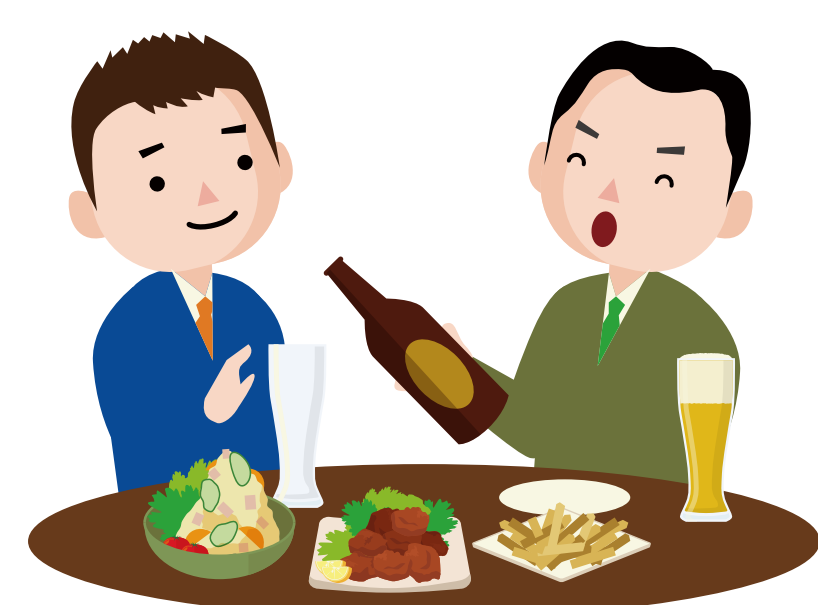
7

酒席ではコップを空にしない  
(注がれないため)



8

上手な断り方を身につける



9

お酒を飲みすぎてしまう相手や場所を避ける



10

お酒を飲むと検査値が悪くなることを思い浮かべる



11

お酒を減らすと健康になることを思い浮かべる



12

お酒以外の楽しみや趣味を増やす



13

周りの人に目標を宣言して協力してもらう



14

家族や友人と楽しく過ごす

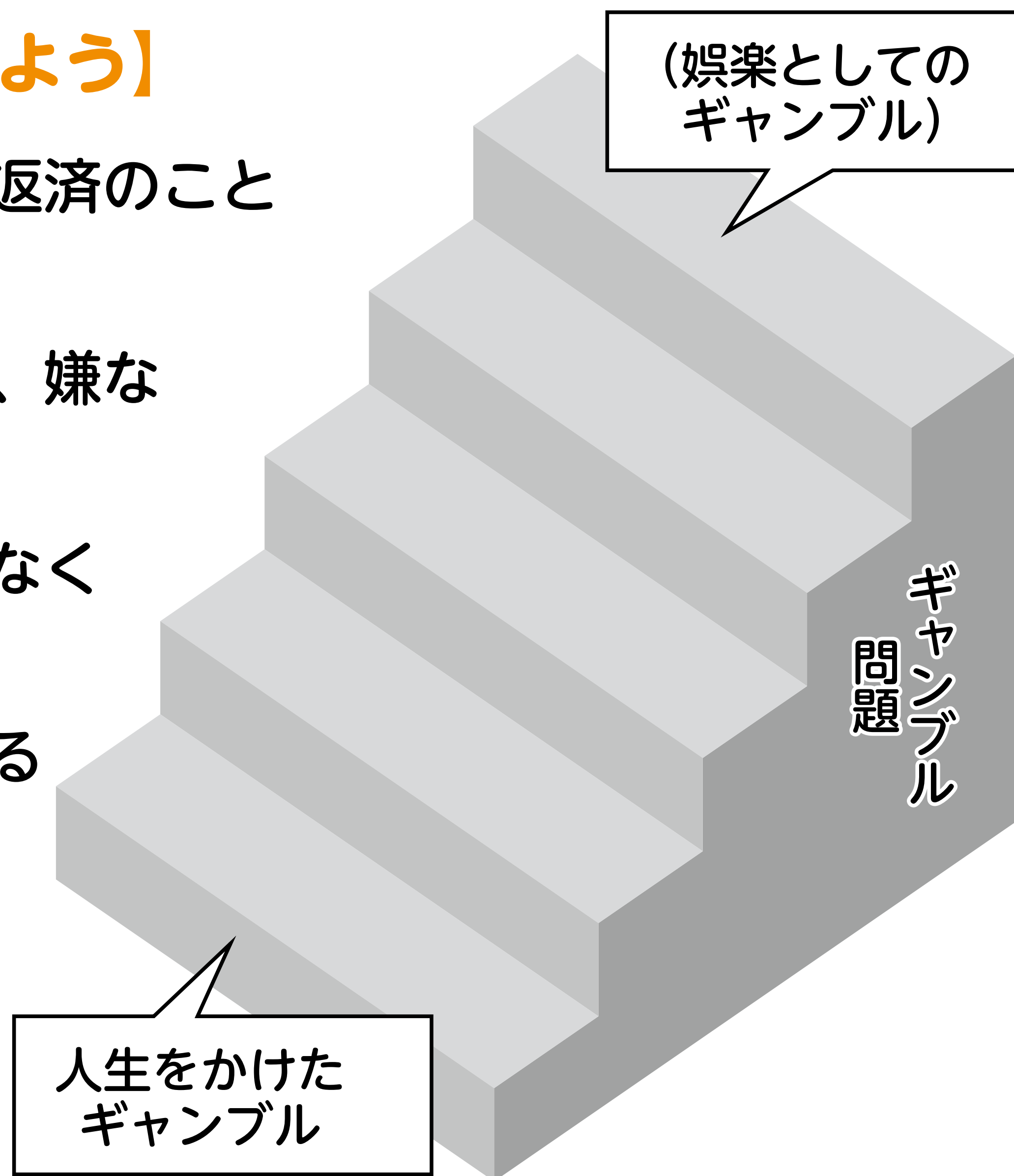




# ギャンブルで、このようなことがありませんか？

## 【問題が生じていないか✓してみよう】

- 仕事中にギャンブルのことや借金返済のことばかり考え、仕事の能率が落ちる
- ギャンブルなどをしている時だけ、嫌なことを忘れられる
- お金を工面するために手段を選ばなくなる
- 家族や友人に借金を繰り返している
- 友人との約束を守れなくなる
- 何度もやめようと思ったが、やめられない



## ギャンブル依存症自己診断ツール LOST (ロスト)

(公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会 Web サイトから引用)

直近1年間のギャンブル経験にあてはめて、4つの質問のうち、2つ以上に当てはまる場合、ギャンブル依存症の危険性が高いと言えます。

### Limitless

ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない。

### Once Again

ギャンブルに勝ったときに、『次のギャンブルに使おう』と考える。

### Secret

ギャンブルをしたことを誰かに隠す。

### Take Money Back

ギャンブルに負けたときに、すぐに取り返したいと思う。

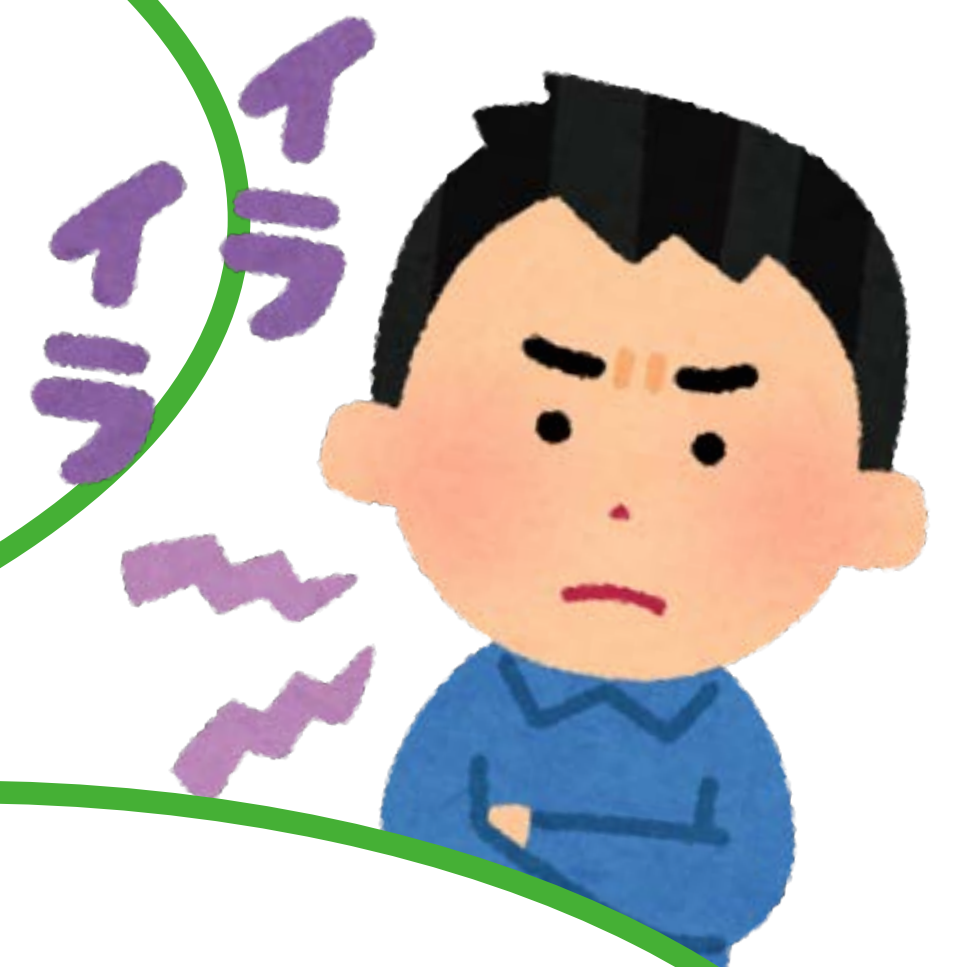


# こんなことありませんか？

お酒が切れてくると、  
苦しい、手が震える。

隠れてお酒を飲んでいる。  
飲酒量を減らせない。

パチスロをするために、  
借金を繰り返してしまう。  
ギャンブルで負けたお金を、  
ギャンブルをすることで  
取り返そうとする。

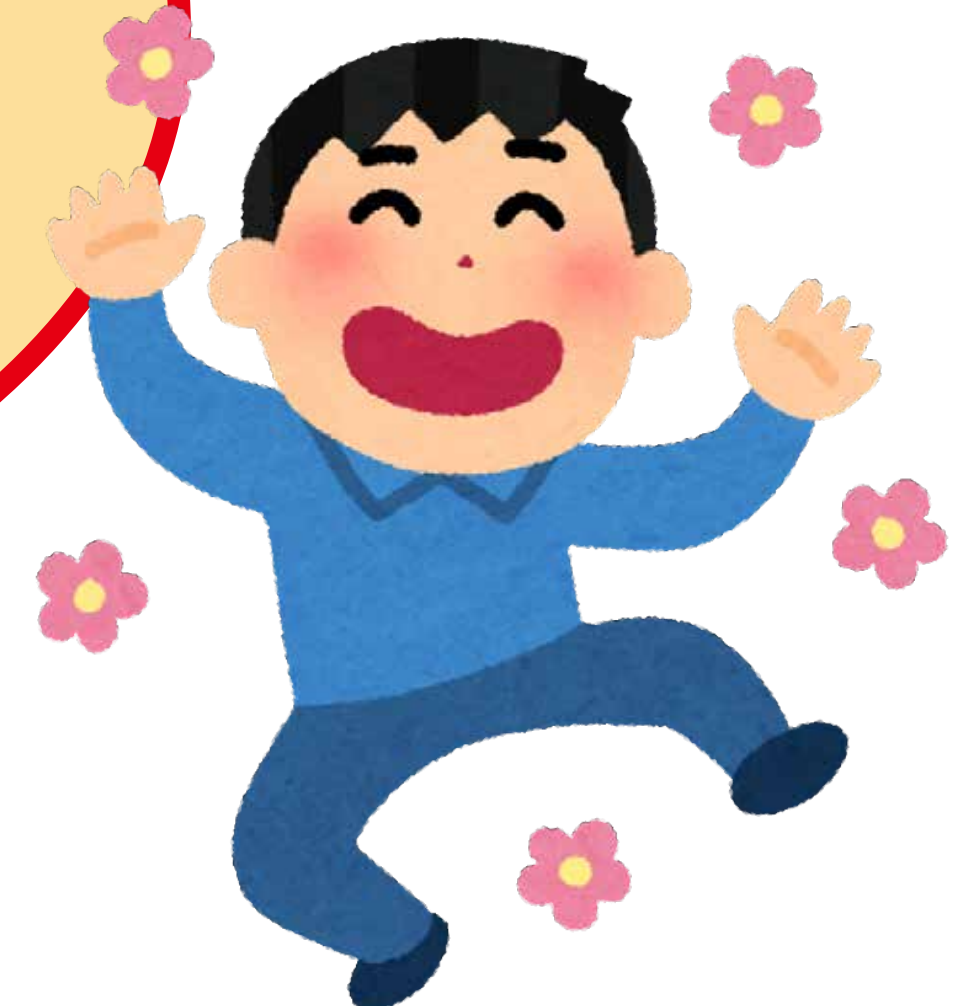


薬物を使い続けるために、  
周りに嘘をつく。  
朝から、薬物漬けに  
なっている。

仕事や家庭生活よりも、  
飲酒やギャンブル等をする  
ことを優先してしまう。



「すぐにやめられる」  
「いつかはやめてくれる」  
と思っていたけど、  
やめられない…。



これってもしかして…  
「依存症（アディクション）」??





## 「依存症」って どんな病気？

依存症ってなに？  
どうして  
やめられないの？

飲酒や薬物の使用、ギャンブル等の行動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り「やめたくても、やめられない」状態になります。

周囲の人がいくら責めても、本人がいくら反省や後悔をしても、また繰り返すのは、病気だからです。決して、「根性がない」「意志が弱いから」ではありません。いろいろな病気と同じように、誰でもなる可能性があります。

## 依存症って治るの？



依存症は、十分に回復可能な病気です。本人・家族が病気について理解し、適切に対応することで、「**飲酒や薬物の使用、ギャンブルなどに頼らない生き方**」をしていくことができます。

本人も家族も、孤立しないことが大切です。自分だけで抱え込まず、早めに専門機関に相談しましょう。**つながることが、回復への第一歩**となります。

## どんなことが起こるの？



依存症は、そのまま適切な対処をしないしていると、慣れ（耐性）ができ、その回数や量がだんだんと増えていく進行性の病気です。

飲酒や薬物の使用、ギャンブルなどの行動を最優先に考えてしまい、自分の健康や家庭生活、社会生活に重大な悪影響を及ぼします。

そして、本人だけの問題では収まらず、家族や周囲の人を巻き込んでいきます。

**早めに保健所や専門医療機関に相談しましょう！  
つながることが、回復への第一歩です。**



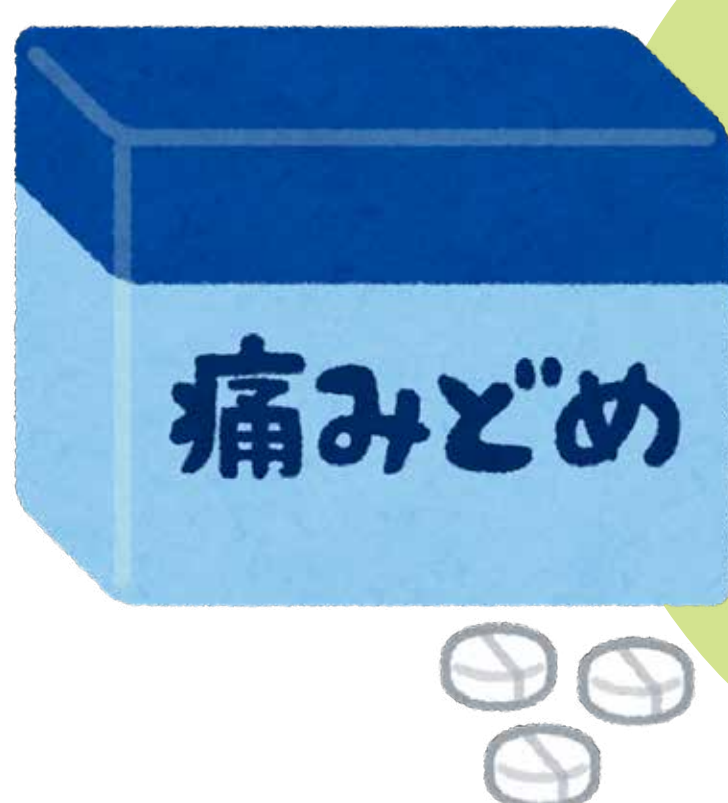
やめたくても、やめられない…  
だれに相談していいのかわからない



お酒

ギャンブル

ゲーム  
・  
ネット



薬物

食べ  
吐き



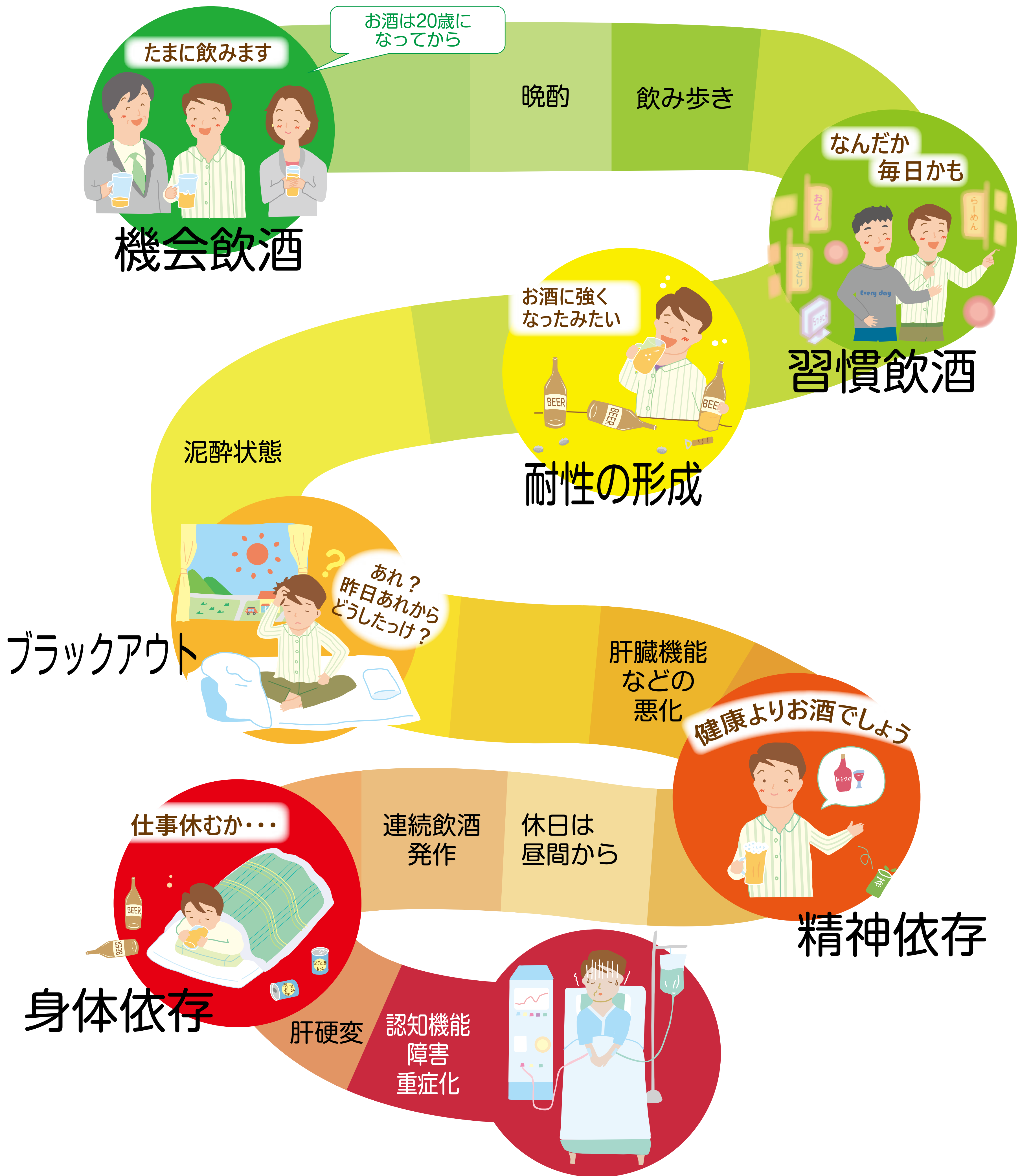
適切な治療や対処をしないと、その回数や量がだんだん増えていくのが依存症です。地域の適切な相談機関や専門医療機関、そして当事者の自助グループにつながる事が大切です。

## 県内の相談機関および専門医療機関

- |                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| ○鳥取県立精神保健福祉センター                      | Tel (0857) 21-3031 |
| ○鳥取市保健所<br>※毎月第2金曜日午後に家族教室および専門相談を実施 | Tel (0857) 22-5616 |
| ○倉吉保健所<br>※奇数月第2木曜日午後に家族教室及び専門相談を実施  | Tel (0858) 23-3127 |
| ○米子保健所<br>※年5回、金曜日午後に家族教室および専門相談を実施  | Tel (0859) 31-9310 |
| ○県依存症専門医療機関 (アルコール) 米子病院             | Tel (0859) 26-1611 |
| ○県依存症専門医療機関 (アルコール) 倉吉病院             | Tel (0858) 26-1011 |
| ○県依存症支援拠点機関 渡辺病院                     | Tel (0857) 24-1151 |



# アルコール依存症への平均的なプロセス









出典：大阪府こころの健康総合センター  
「アルコール健康障がい」パネル（改編）

アルコール使用障害（アルコール依存症）は進行していく病気です。断酒会などの自助グループ活動が広がる前は「慢性自殺（不治の病）」と言われていました。現在は、早めに多量飲酒の害を減らしていく、減酒の取り組みが始まっています。



# ドリンク換算表

ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
					
<b>2</b> ドリンク	<b>2</b> ドリンク	<b>2</b> ドリンク	<b>4</b> ドリンク	<b>1</b> ドリンク	<b>2</b> ドリンク

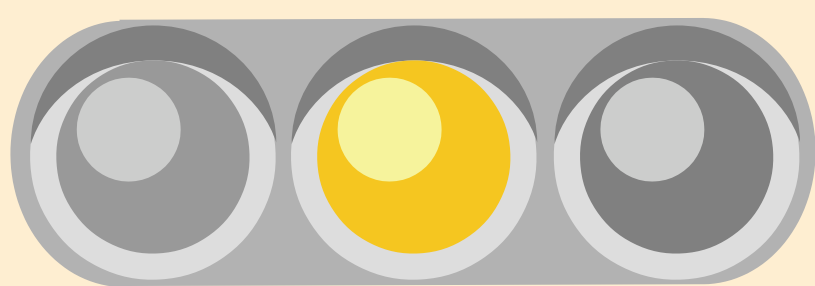
例えば 缶ビール (500ml) を1本飲んで、そのあとに日本酒を1合飲むとすると…



となります。あなたのいつものお酒は何ドリンクでしょうか？  
ぜひ計算してみてください！

お酒との付き合い方を上手に

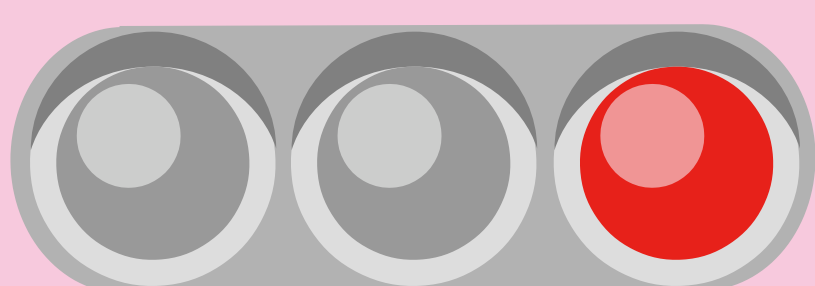
食事には「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも「ドリンク」という共通の物差しがあります。



男性**4**ドリンク  
女性**2**ドリンク

## 生活習慣病のリスクを高める量

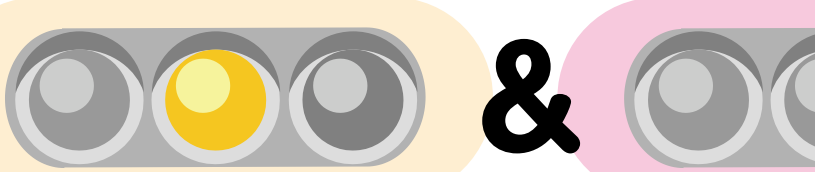
糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。すでに病気がある人は、飲酒による悪影響が……！？



**6**ドリンク以上

## 多量飲酒

数年で肝硬変やアルコール依存症などにかかる危険があります。



& の方は

お酒を減らすことを  
オススメします！

このまま  
お酒の飲みすぎが続くと……

お酒を楽しめない生活に  
なってしまいます

こんな病気の危険が！

- 脳出血
- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- 肝硬変
- 痛風
- アルコール依存症 など



ここで  
お酒を減らすことで……

健康的な生活を続けて  
お酒も楽しめます

こんな健康効果が！

- 血圧が下がる
- 体重が減る
- 肝機能が改善する
- 血糖値が下がる
- 尿酸値が下がる など、ほかにも色々よいことがあります



ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかが分かりやすくなります。

節度ある飲酒は、一日当たり**2**ドリンク(約20g)まで(女性はこの半分)です。

AMPRO「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究」(研究代表者：杠岳文) 本資料に関する問い合わせ先 現：沖縄リハビリテーション病院 手塚幸雄 / ubi.alcohol@gmail.com を参照し作成

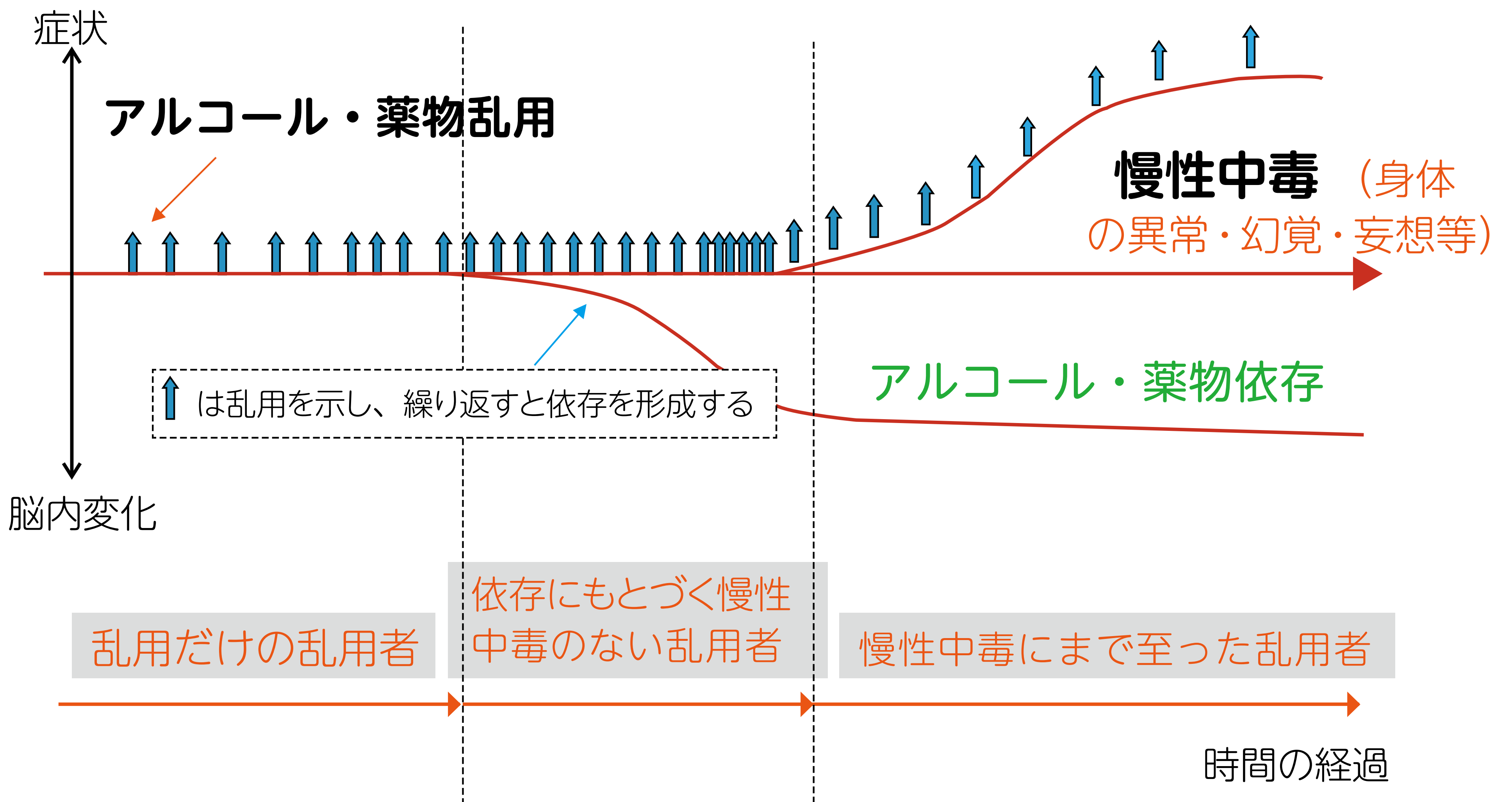







# 「乱用」と「依存」と「中毒」を区別して使いましょう

## 乱用・依存・中毒の時間的關係



元・国立精神神経センター 和田清による図を参照し作成



「乱用」とは「やってはダメですよ」という「おこない」であり、適切な量や使用方法を守らずむやみに使うことです。乱用を続けていると、アルコールや薬物への「依存」が進みます。さらに使い続けていると、今度は慢性「中毒」というからだの病気やうつ状態、幻視・幻聴などの幻覚、そして被害妄想などの精神病状態が生じます。

入院や治療薬の効果で慢性中毒が改善したとしても、「依存」は強迫的な欲求と結びつき残っています。依存症自体の治療は難しく、仲間の力と3年から5年に及ぶ回復の取組みが必要です。



# 依存症(アディクション)の3側面

## ①物質依存 (精神作用物質への依存)

アルコール 睡眠薬  
精神安定剤 ニコチン  
鎮痛剤 覚せい剤 大麻  
シンナー ブタンガス  
など

## ②行動依存 (プロセスに対する依存)

ギャンブル(パチンコ等)  
スマホ・ネット・ゲーム依存  
自傷行為 病的窃盗  
買い物 浪費 摂食障害など

## ③関係依存 (人間関係での依存)

親密な人との破壊的関係(DV)  
アダルトチルドレン(AC)  
共依存・児童虐待など

クロスアディ  
クシオン※

パチンコで負け  
た。自棄酒だ!



※クロスアディクション(多重依存)では、空虚感から同じようなメカニズムで病気が発症するので、同時に異なる2つ以上の依存(嗜癖)が合わさることがあります。

2021年4月 鳥取県依存症対策推進計画より作成

依存症(アディクション)からの回復は、もう一つの新しい生き方の追求です。人生の再建という目的をもった毎日の取り組みが欠かせません。

①の物質依存がある場合は、これを再使用しないことが当面の第1番目の目標となります。しかし、治療の過程では“モグラ叩き”のように他の物質依存や、②のパチンコなどの行動依存(プロセスに対する依存)、あるいは③の児童虐待などの関係依存(人間関係での依存)の問題が浮かび上がってきます。

自分が無理な生き方をしていないか、心身の健康状態がどの程度回復しているかなどを物差しにし、仲間の助けを適切に借りることができるようになりましょう。

“今日一日”と区切りながら、生活上の問題を解決していくことが大切です。





# アルコール・薬物依存症の重症度(5段階)

第0段階：まだ使用していないが興味を持っている

第1段階：アルコール・薬物の使用で気分の変化をおぼえる

第2段階：アルコール・薬物を使用し気分の変化を求める

第3段階：アルコール・薬物を使用し気分の変化に夢中になっている

第4段階：アルコール・薬物が切れると正常と感じられない(苦しい)

※第2段階から病院での治療や自助グループの活用が必要となる

## 重症度の5段階を具体的にみると…

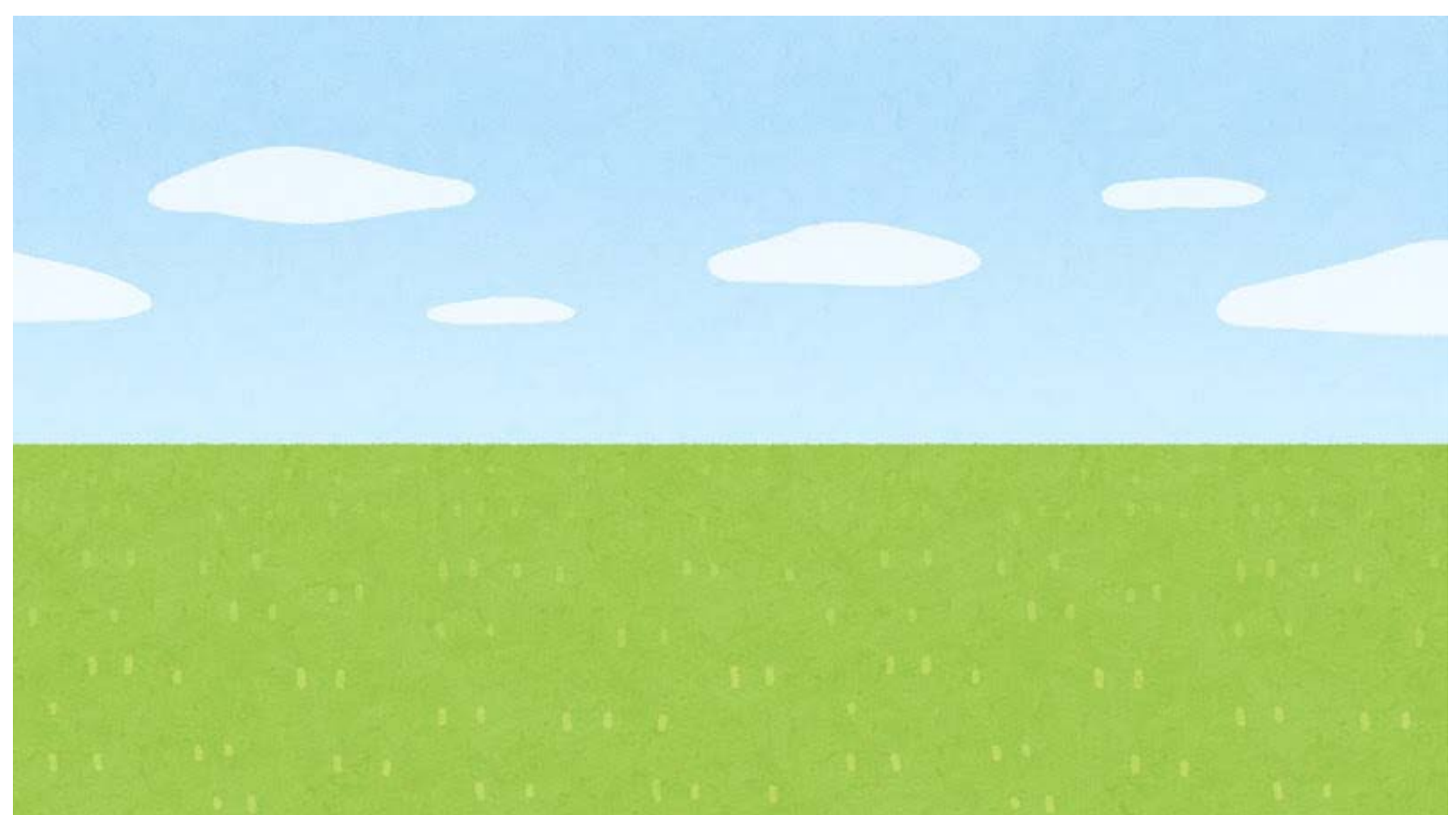
**第0段階**は、例えば未成年者が酒やタバコに興味を持っていても法律を守り、飲酒や喫煙をしていない段階です。

**第1段階**では、使用した時にジュースなどを飲んだ時とは違う気分の変化を感じます。

**第2段階**では、酒や薬物を使うことが当たり前になっていきます。

**第3段階**では、気分の変化に夢中のあまり、同じように使い続けることは困難となり、周囲とのトラブルが起きます。

**第4段階**になると、依存対象がなくなるとイライラや不快感が強くなり、正常と感じられません。





# 各種依存症の特徴と家族に必要とされる支援

	アルコール健康障害	薬物依存症	ギャンブル依存症
社会の許容度	◎	×～○	△～○
依存症のタイプと対象	物質依存 アルコール	物質依存 大麻・覚せい剤・ 処方薬・市販薬 など	行動(プロセス)依存 パチンコ・競馬・ 競輪・競艇・FX など
当事者	中年男性が中心だったが 高齢者・女性が増加	若者～中年	若者～中年
問われる問題	からだ 身体疾患・欠勤・ 長期病欠・飲酒運 転・DV・失職 など	社会的逸脱・乱用 非行・退学・家出・ 自傷・ひきこもり・ 買春・失職・DV・ 借金・逮捕・受刑	お金 借金・多重債務・ 貧困・退学・横 領・失踪・失職 など
主な対応場面	医療	司法	債務整理
相談者(家族)	配偶者・親・成人し た子・きょうだい	親がほとんど	配偶者・親

家族が望む〈依存症支援〉に関する要望書 2017.12.25より改変

依存症問題について最初に相談するのは、本人ではなく困っている家族です。

依存症による悪影響のため、日々ご家族は胸を痛め、疲弊しています。家族の相談支援をおこなうことにより、ご家族自身が健康な考え方や生活を取り戻し、それを梃子にして依存症者の治療や回復が始まります。依存症の世代間連鎖が大きな問題としてありますが、これを防ぐことにもなります。

家族自身が自分の健康と主体性を取り戻し、依存症者本人と適度な距離を保つことが、アルコールなどの問題に気づく出発点となります。

また、配偶者や親の「過干渉、非難、排除、無視」などの陰性感情やその態度から余計に依存症がひどくなることがあります。まず、家族自身が一人で悩むことなく、適切な相談先を知るようにしてください。

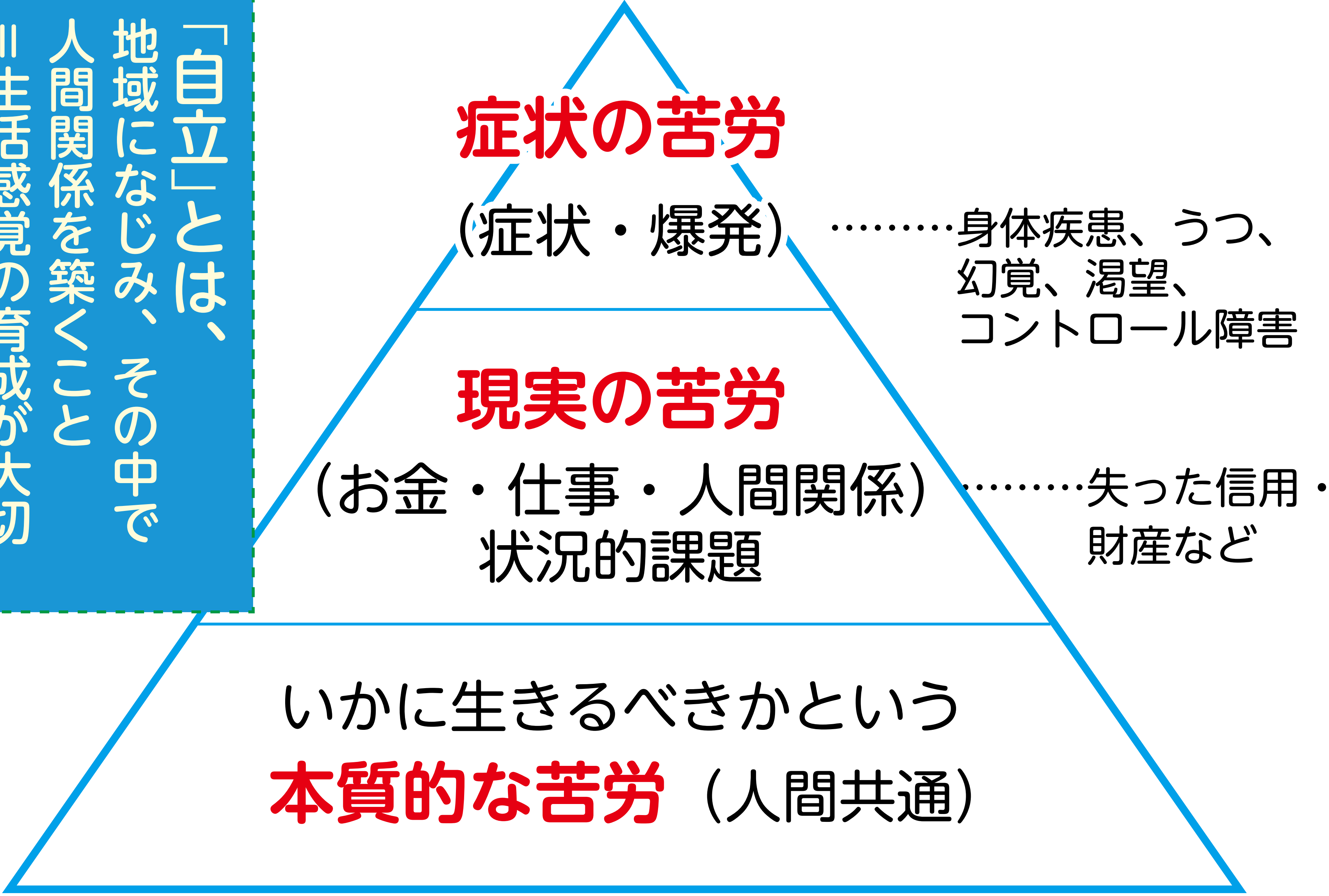




# 「生きづらさ」のピラミッド

(向谷地生良氏の図より改変)

「自立」とは、  
地域になじみ、その中で  
人間関係を築くこと  
生活感覚の育成が大切



依存行動を禁止し病気の進行を食い止めても**依存症の根っこにある「生きづらさ」**はすぐには解決しません。  
依存症の人は、まず**物質への渴望や使いだすとコントロールできないこと**に苦勞します。一方では、**病気のために失った信用やお金をどうするか、という現実の問題**も大きく立ちふさがっています。  
またこの三角形の底辺にある、「**いかに生きるべきか**」という人間に共通の**スピリチュアル(靈的)な苦勞**があります。





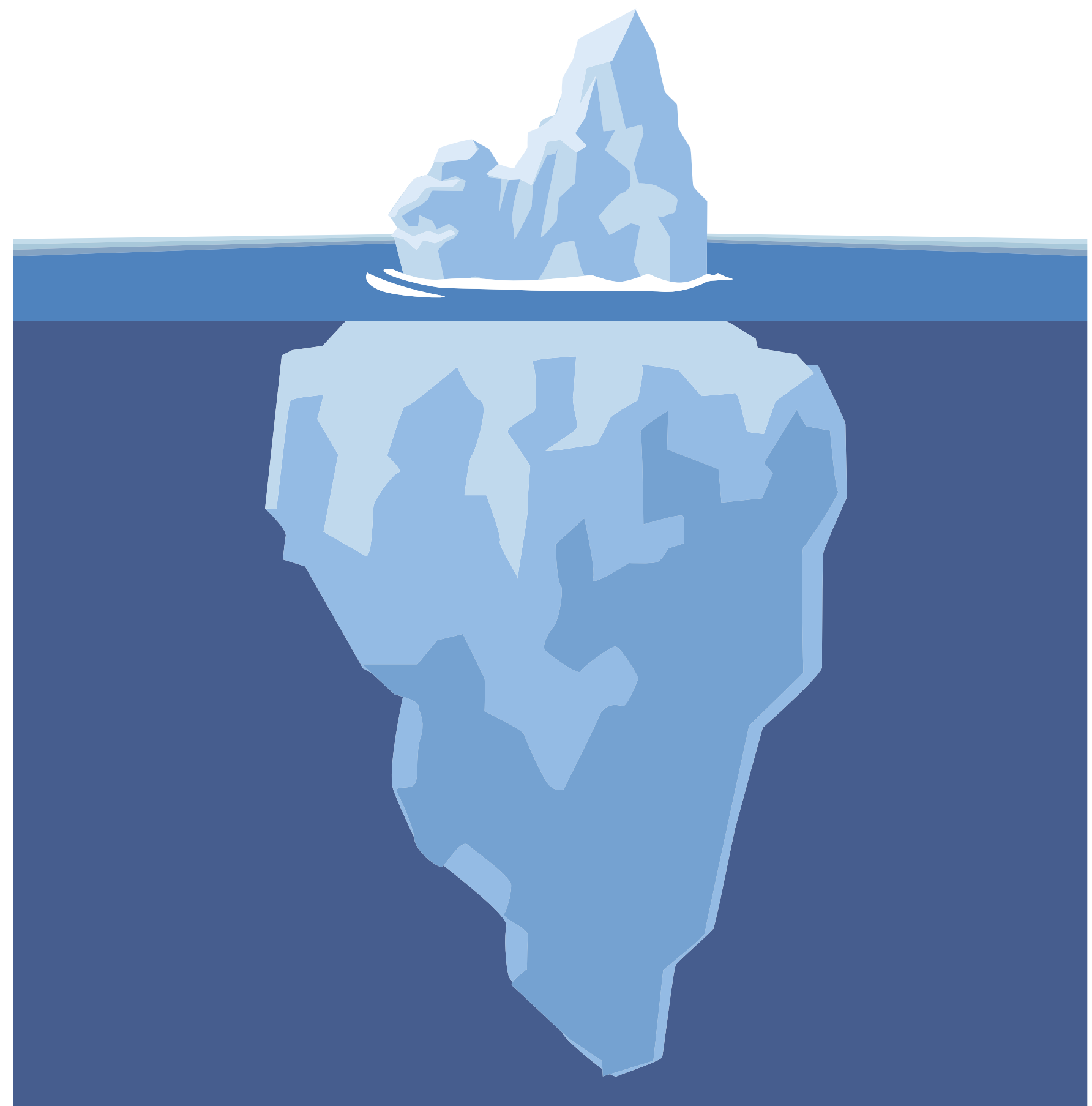
# 行動依存問題の冰山モデル

## 表面上に見えて いる行動

ギャンブル  
借金 嘘 (うそ)

## 水面下の要因に 着目すると

悩み 不安 孤独 絶望  
ストレス 生きづらさ



家族関係でのすれ  
違いや心配事は？

学校生活の  
ことは？

楽しかったこと、  
うれしかったことは？

友だちや兄弟のことで  
悩んでいることはどう？



おくそこ

### ▶ 依存の奥底の声に耳を傾ける

成長過程で子どもが辛い体験（暴言やDVの目撃など）をすることによって、子どもの脳は傷つけられ、成長にかたよりが生じ、将来の性格や行動パターンに影響することがあります。

### ▶ 本人の置かれている環境の改善を

ゲームやネットへの依存がみられても、いきなり叱ったり、取り上げてしまうと状況は悪化します。まず本人への親の話し方や態度が変わることです。

### ▶ 「よかれと思って」していることが依存を招いてしまう

失敗させないように先回りし、親がすべてのことに指示を出していると、子どもは自信とやる気をなくし、ゲームやネットの世界に閉じこもることになります。



## 依存症の誤解ケース①

もう二度とやらないよ!

心を入れ替え仕事に専念する!

**と**

**言われたら**




**一般の人**

ホッ...

やっと分かってくれたか!

**回復者が聞くと...**

そんなに甘くないのに



## 依存症の誤解ケース②

自分ではやめられないよ

やめる自信がないんだ

**なんて**

**言われたら**

**一般の人**

ガミガミ




甘えるな! 意志を強く持て!

**回復者が聞くと...**

やったー!

ついに認めてくれた!

回復できる!





## 依存症の困った ケース①

### (ご家族の行動)

酒を隠したり捨てたりする。

恨む、非難する。

酔った本人の世話焼き（後始末）。

周囲の人にお酒の問題を知られないように、

かばう、嘘をつく。

問題を家族だけで何とかしようとし、悪戦苦闘する。

酒が悪い!

家族のことを  
少しも考えて  
ない!



### (本人の行動)

酔っているうちは「問題」から逃げられ、何とかなる。

からだの痛み、こころの痛みがひどいので、

お酒で誤魔化し一日を送る。

飲まなきゃ、  
やってられないよ



## 依存症の困った ケース②

### (ご家族の行動)

失敗の後始末をし、家族が代わりに問題の解決をする。

借金の穴埋めに奔走する。

薬物の使用をやめさせるために行動を監視する。

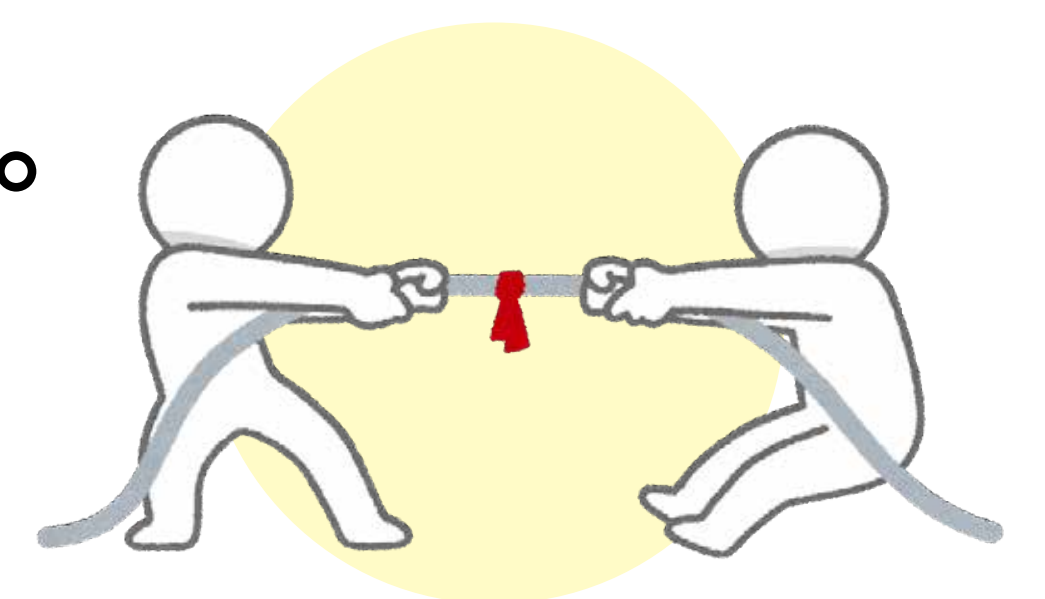
薬物使用を防ごうとして、口を出し、干渉する。

### (本人の行動)

薬物を取り上げられると、何があっても「使う理由」として入手に走る。

本人は自分の薬物使用に問題があると感じていない。

薬物を使うことへの欲求がますます強くなる。





## ご家族の対応は？

## 後始末をしない、巻き込まれない

依存症になった本人は、あらゆる手段を使って欲求を満たそうとします



怒る・暴れる

やってはいけないこと  
暴力に耐える  
お金を貸す  
借金の肩代わりをする

治療と回復の  
ための支援は  
おしみません



泣きつく・甘える

やってはいけないこと  
身の回りの世話を  
する  
甘やかす



態度を変えない・手を貸さない

## 境界線（バウンダリー）を大切にします

- 他の人の問題を自分の問題にしないこと
- 他の人の責任を自分の責任にしないこと
- 他の人がやるべきことを自分がやらない

家族の間でも適度な境界線を引くことは、相手を突き放すことではありません。

突き放して自立を促す愛もあります。  
相手のために厳しいことを言うのも愛です。



ハドリアヌスの長城：イングランド北部にある



# ゲーム症（ゲーム障害）には 一次性と二次性とがある



## 一次性的ゲーム症

① ゲーム症が先行し、のちに家庭環境が悪化するケースです



② 家庭環境など複雑な背景（生きづらさの問題）があり、結果としてゲーム症を引き起こすケースがあります

## 二次性的ゲーム症

ネットやゲームの依存問題は本人の**生きづらさ**を表現していることがあります。

「**何が**依存行動に駆り立てているのか？」をよく聴いてみることから始めます。

ネットやゲームをすることへの**注意より、まずは「傾聴」を**

## ゲーム障害への関わり

○ 家族で話し合い、ルール作りをする

○ ゲームをしない時間を作る

○ ゲーム以外の、現実の楽しみ、つながりを持つ

○ ゲームのきっかけを探る、避ける

子ども自身ができることを一緒に考える





## 職場での依存症対応は？



1. 「カフェイン錠剤」や「栄養ドリンク」などを口にし、限界まで頑張るような働き方の強要や賞賛はしない。
2. 「大酒飲み」「酒豪」「ギャンブラー」「博徒」など、お酒に強いことやギャンブル好きなことを「型破り」とか豪傑として賞賛しない。
3. 職場の金銭、商品券類、印紙、切手などの管理を一人に任せないで、社内でチェック機能を持たせる。
4. 金銭の貸し借りや工作中(休憩時間を含む)のギャンブル行動を禁止する。
5. こころの不調に対して、秘密が守られ、安心して相談できる体制を整える。

## ギャンブルに関し職場で注意すること

### ① 職場にギャンブルを持ち込まない

職場でギャンブル好きな人がいると、

- 競馬の重賞レースなどで馬券の購入を職場で呼びかける
- サークルのようなものを作って休日に皆でギャンブル場に出かける
- 仕事帰りにパチンコ店や闇カジノ店などに同僚らと寄る



### ② 職場でお金の貸し借りは絶対にやめる

ギャンブル依存症の人は、クレジットカードや消費者金融の限度額がいっぱいになると職場でも借金を始める。

お金を貸すとその人を「助けた」気になるが、状況をますます悪化させ、ギャンブル依存症という病気を進行させてしまう。貸したお金も戻ってこない。

