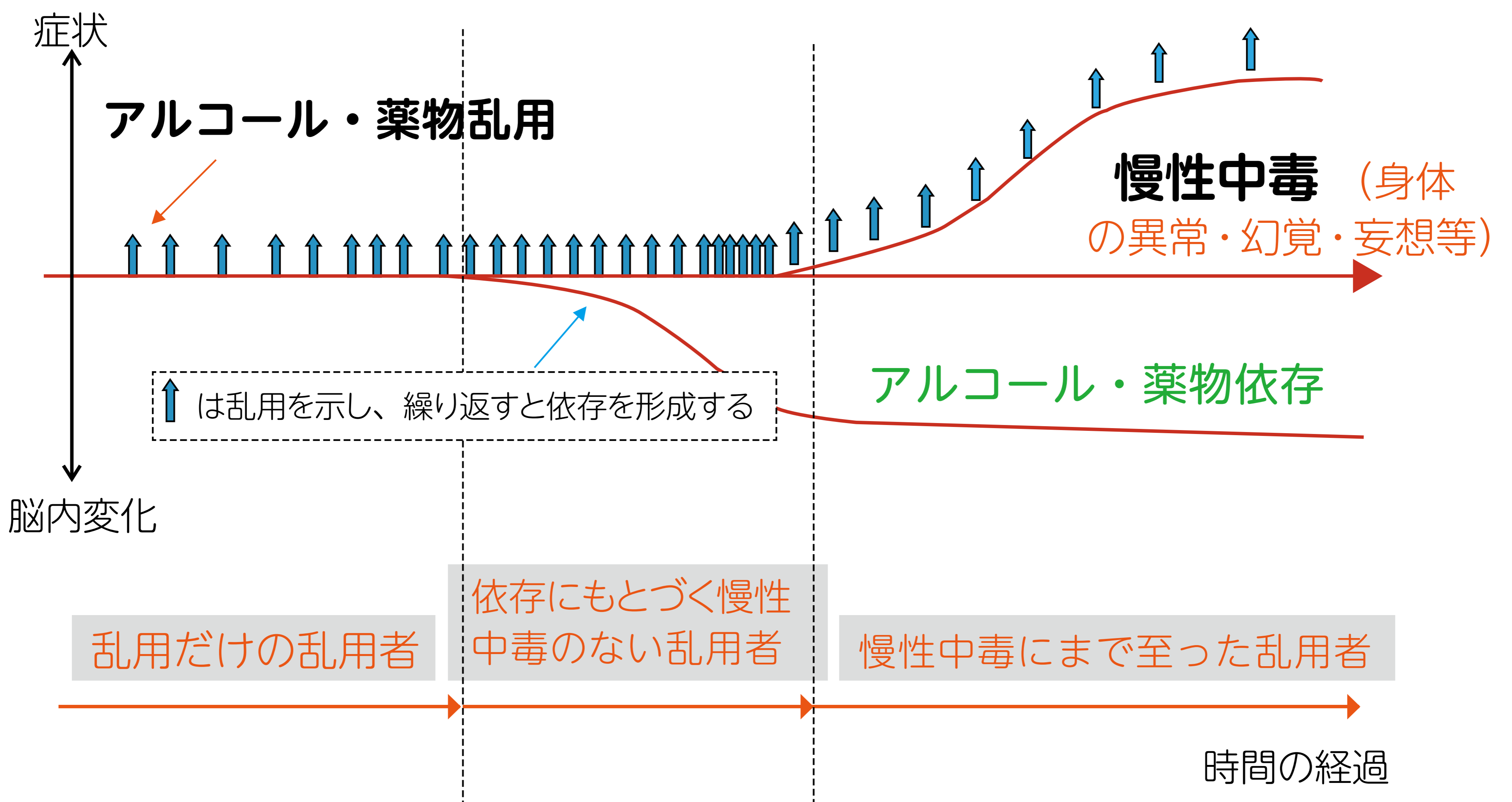



「乱用」と「依存」と「中毒」を区別して使いましょう

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。

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。



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。



もしかして 依存症？



生きていること
が辛い...

誰にも相談
できないし...

いつも不安や
心配事が
つきない...



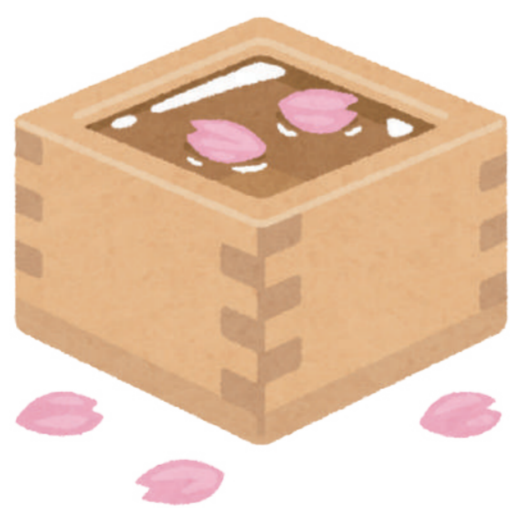
毎日、ゲーム漬けで
朝が起きられない



ストレス解消で行った
パチンコで、借金のため
首が回らない



ちょっとしたことから
お酒を飲み過ぎて
しまう



市販薬や処方された
安定剤をまとめ飲み
してしまう



鳥取アディクション連絡会

●face book で情報発信しています。
(www.facebook.com/profile.php?id=100064835915496)

私たちは、ひとりでも多くの人に依存症問題を知っていただき、その苦しみが軽減されるようにと願っています。仲間と協力しながら依存症からの回復に取り組んでいる当事者・家族のメッセージをお届けします。



※詳しくは、各自助グループや回復支援団体などのチラシやリーフレット、冊子などをご覧ください。

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。

ぶん
ぶん
ぶん

イラ
イラ
イラ

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）」??



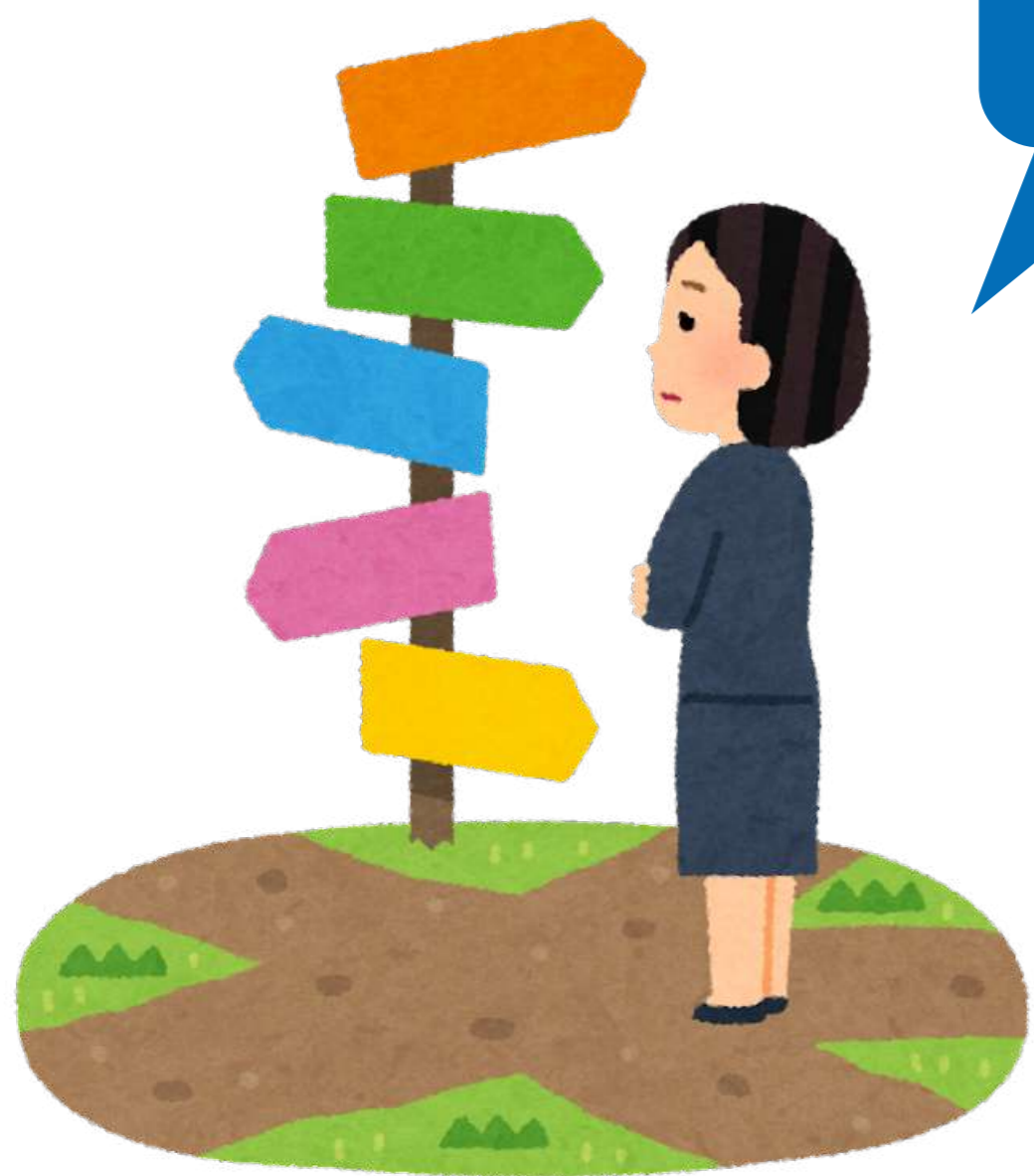
「依存症」って どんな病気？

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。**

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。

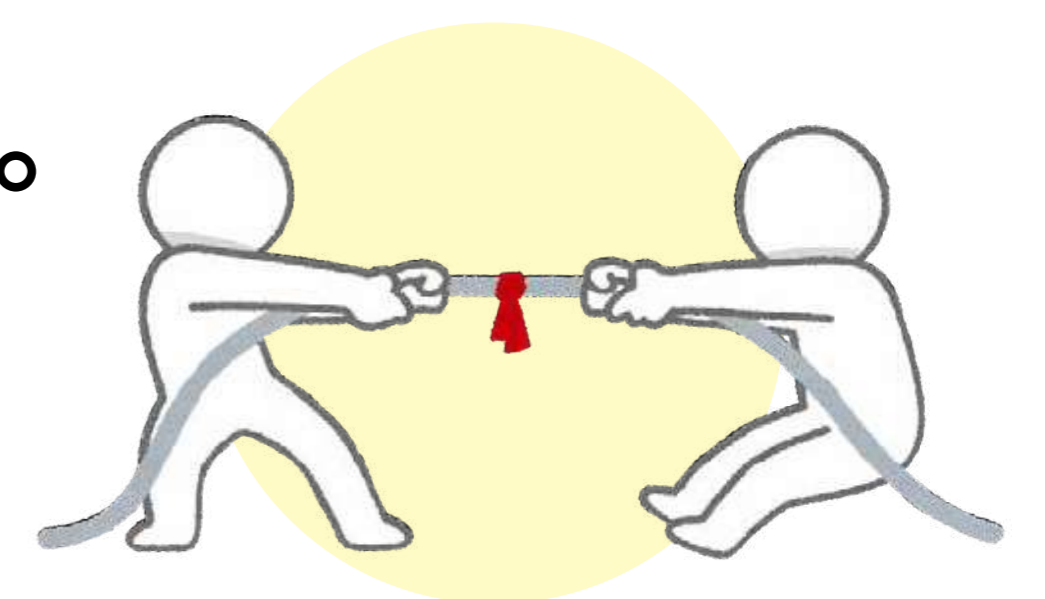
薬物使用を防ごうとして、口を出し、干渉する。

(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。



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。

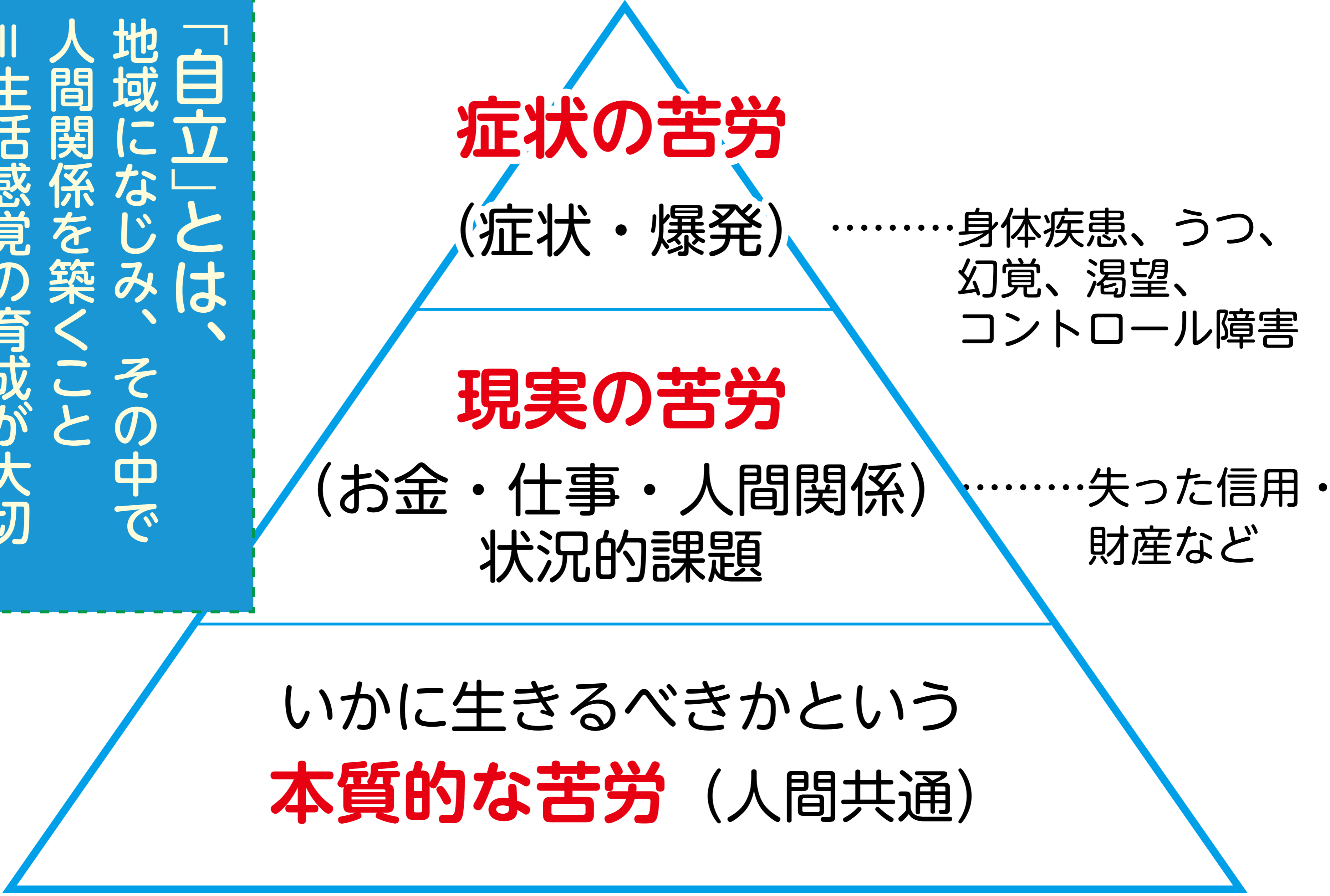
県内の相談機関および専門医療機関

- | | |
|--------------------------------------|--------------------|
| ○鳥取県立精神保健福祉センター | Tel (0857) 21-3031 |
| ○鳥取市保健所
※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
※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
※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 |

「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。

