

いぞんしょう

依存症 (アディクション) で

こま

困っておられませんか？

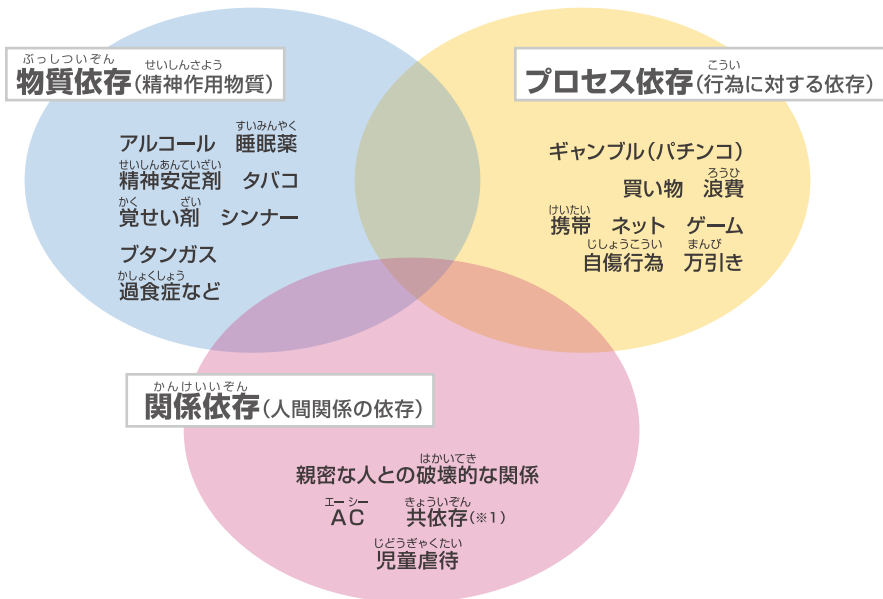


ほんけん とうせいるどうしょう ちいきいぞんしょうたいさくすいしん じぎょう
本県では平成22年度に厚生労働省の「地域依存症対策推進モデル事業」
かつよう じつじょう いぞんしょうたいさく けんとう
を活用し、本県の実情に応じた依存症対策について検討するため、「鳥
とっとりけんちいきいぞんしょうたいさくすいしんいんかい せっち
取県地域依存症対策推進委員会」を設置しました。

この中で、県民の方特に小中学校生等の若い世代から依存症に関する
りかいそくしん はか ふきゅうけいはつ せっち
正しい理解促進を図るための普及啓発に取り組むことを決めました。

とっとりけんちいきいぞんしょうたいさくすいしんいんかい
鳥取県地域依存症対策推進委員会

依存症(アディクション)とは



酒や賭け事、借金にまつわる人の苦労は、いまに始まったことではありません。人が何かのめり込んでしまうと、それに熱中するあまり生活がおかしくなってしまうことがあります。常軌を逸するほどに何かに没頭し、周囲が多大な迷惑をこうむることや、自分自身の生活が破たんしてしまう状態は、道徳心の欠如ではありません。依存対象への自制心やブレーキが故障

した病気なのです。

人は周囲とのほどよい関係を保つことで、主体的に生きることができます。しかし、不安や孤独をまぎらすために、何かに頼ってしまい、特定の悪い「過度の依存」に陥ってしまうと、いつしかその依存対象から離れられなくなっていくことがあります。

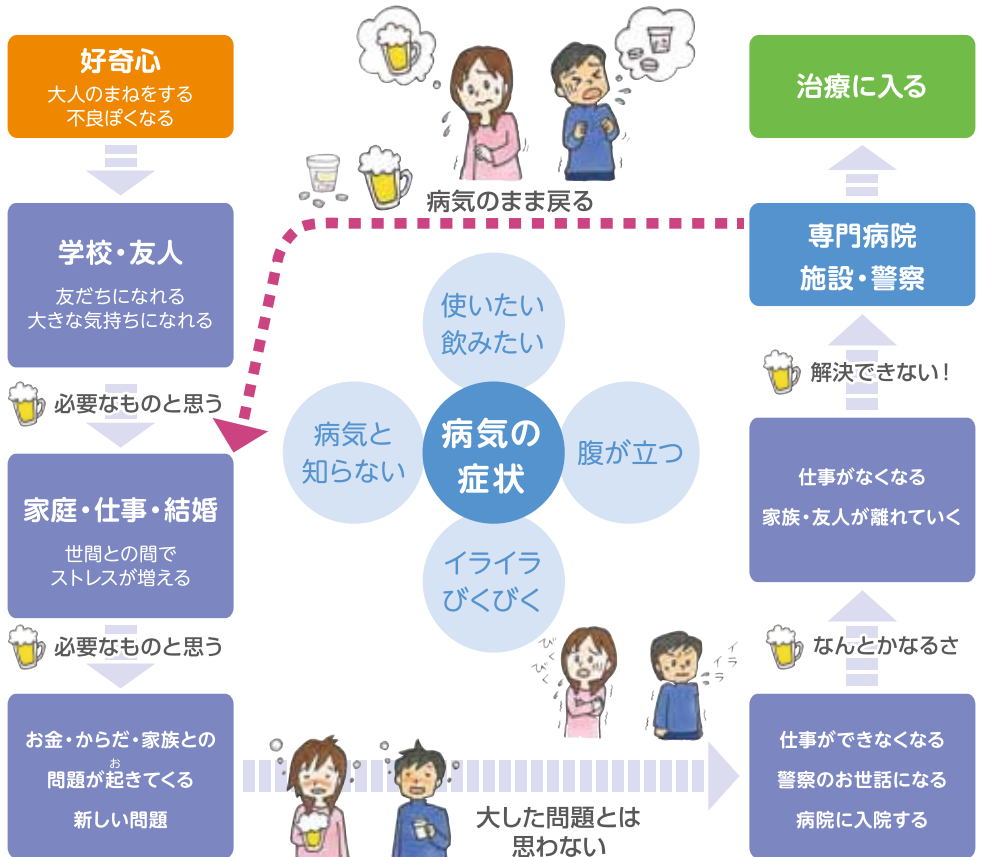
どのように依存症になるのでしょうか？



とくちょう 依存症の特徴は？

1 進行性の病気です

アルコールや薬物を使っている限り、からだの健康や経済的損失は進んでいきます。10年間やめていても、10年後に使用すれば再発し、病気が進行します。



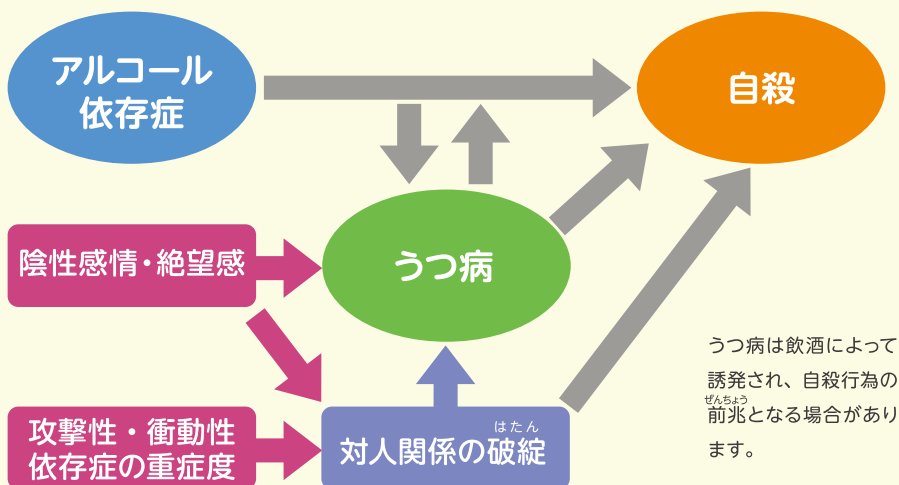
2 慢性で再発する病気です

一度、依存症になった人は、アルコールや薬物を“ほどほど”に使うことはできません。これらを使わない生活を“今日一日”続けることによってからだや心が回復していきます。

3 死亡率の高い病気で、事故や自殺の危険性を高めます

依存症が進行すると、肝臓や脳、末梢神経まつしやうしんけいなどからだのいろいろな部分に悪影響を及ぼします。また、健康や生活基盤きばんを失い、現実的な判断力も低下することにより自殺の危険性が高まります。

アルコール依存症と自殺の関係(死のトライアングル)



図/松下幸正、樋口進「アルコール関連障害と自殺」より

4 性格を変え、家族など周囲の人を巻き込む病気です

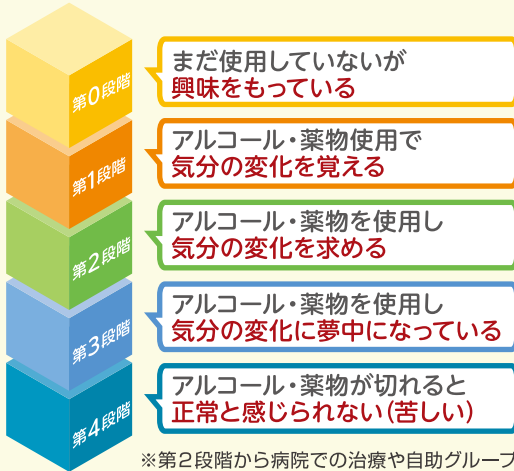
依存症は周囲の人を巻き込み、さまざまな影響えいぎやうを与えます。また、アルコールや薬物を手に入れるために借金をしたり、嘘をつくこともあります。意志が弱く二重人格にじゆうじんかくのように見えることもあります。依存対象を絶つことにより本来の自分を取り戻すことができます。

5 依存対象が容易にほかのものへ移行します

依存症は、アルコールや薬物への依存、過食症かしょくしやう(摂食障害せつしょく)、自傷行為じしやう(リストカット)など、いろいろな依存あわを併せ持つことがあります。

いそんど 依存度を知る

アルコール・薬物依存症の重症度(5段階)



依存症の重症度がどの程度になっているかを5段階に分けてみました。

第0段階は、未成年者が酒やタバコに興味を持っていても使用していないような段階です。

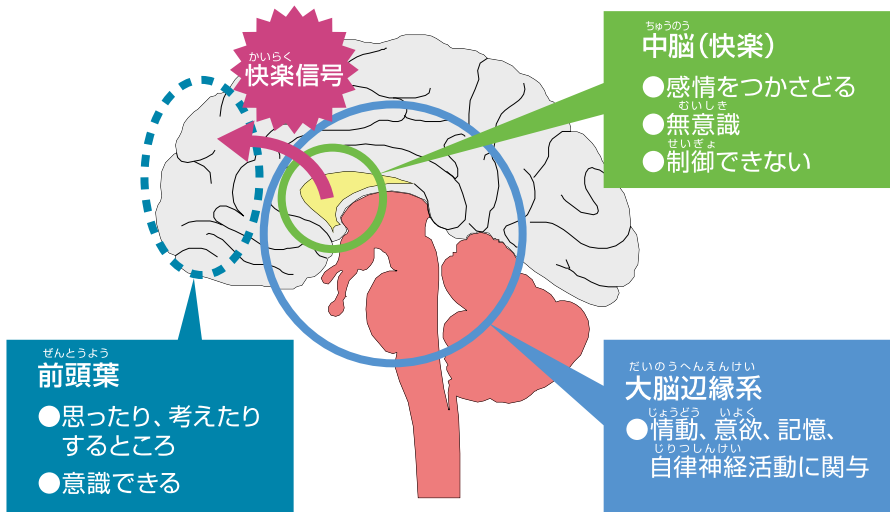
第4段階になると、依存対象がいそんたいしようになくなると正常と感じられない状態です。「失恋」したときと似ていますね。

第2段階の「気分の変化を求める」状態から治療や自助グループにつながる事が大切です。

のうないほうしゅうけい 脳内報酬系

かくせい かいらく どうすいかん ちゆうのう しんけいかく ぜんとうよう
覚醒や快楽、陶醉感などの快楽信号が中脳の神経核から前頭葉に伝わる

→ 気分や感情を変えたくてアルコール・薬物を使用していた



アルコールに関するさまざまな問題

ある人がお酒はいいものだと考え、毎日のように酒を飲みすぎていると、次のような問題が引き起こされます。

からだの問題



アルコール性肝障害(肝硬変)^{かんこうへん}・癌^{がん}・糖尿病^{かか}などに罹りやすくなります。

- 倦怠感^{けんたいかん}、疲労感^{ひろうかん}、黄疸^{おうだん}
- 腹痛^{ふくつう}、嘔吐^{おうと}、下痢^{げり}、吐き^{とけつ}
- 息切れ、手足のむくみ、めまい

こころの問題



- 孤独感^{こどくかん}、自信喪失^{じゆうしつ}、自己嫌悪^{けんお}、落ち込み
- イライラ、不安^{げんし}、不眠^{ひがい}、幻視^{まうそう}、被害^{ひがい}・関係妄想^{もつそう}
- もの忘れ

社会的な問題



- 事故^{ぼんざい}・犯罪

飲酒運転、交通事故、けんか、傷害事件^{しょうがい}、転落・転倒による怪我^{けが}など

- 家庭内の問題

夫婦間の争い、別居・離婚、子どもの虐待^{ぎやくたい}、暴力^{ぼうりよく}、経済的な心配

- 子どもへの影響^{えいきやう}

情緒不安定^{じゆうちやう}、非行^{ふとうこう}、学力低下^{ぼうりよく}、不登校^{じしやうこうい}、暴力^{やくぶつらんやう}、自傷行為^{じじやう}、薬物乱用^{やくぶつらんやう}など

- 職場の問題

作業能力の低下^{ちこく}、仕事上のミス^{けっきん}、遅刻^{きゆうしよく}・欠勤^{しつぎやう}・休職^{てんしよく}、失業^{てんしよく}、転職^{てんしよく}を繰り返すことなど

ワンポイント 用語解説

※1 **共依存**^{きやういぞん}とは、お互いが精神的にはなはだしく不健康に依存しあっている関係をいう。つまり、見捨てられ不安^{むひよく}や無力を感じながらも、相手を困らせて思いどおりに動かそうとする人と、世話を焼くことでしか自分の存在価値^{そんざいかち}を確認できない人が、お互いに依存しあっているような関係です。