

# アルコール依存症はとても多い病気

アルコール飲料は、成人であれば誰でも手軽に買うことができます。今では、酒屋まで行かなくても、コンビニエンスストアやスーパーマーケット、ホームセンターなどで24時間、いつでも・どこでも手に入る時代となっています。

そのような中、飲酒経験の低年齢化が進み、男女を問わず、次第に飲酒の習慣を持つようになっていきます。

まわりの方で、次のように、酒を飲んでいるようでも実は「酒にのまれている」方はありませんか？



## 酒量が増えてきた

酒を毎日のように飲んでいると、酒の効き目が悪くなり、同じように酔った気持ちになるために飲酒量が増えた(耐性がつく)



## 酒をやめようとしても控えることができない

酒が手元にないと気分が落ち着かず、酒に頼る気持ちが強い。つい酒がほしくなって時や場所に關係なく酒に手を伸ばしてしまう(精神依存ができています)



## 酒を飲みだすとブレーキがきかない

酒を飲まないでいるとイライラしてくる、手がふるえて困る、汗が出る、眠れない。このために酒をやめられなくなっている(身体依存となっています)



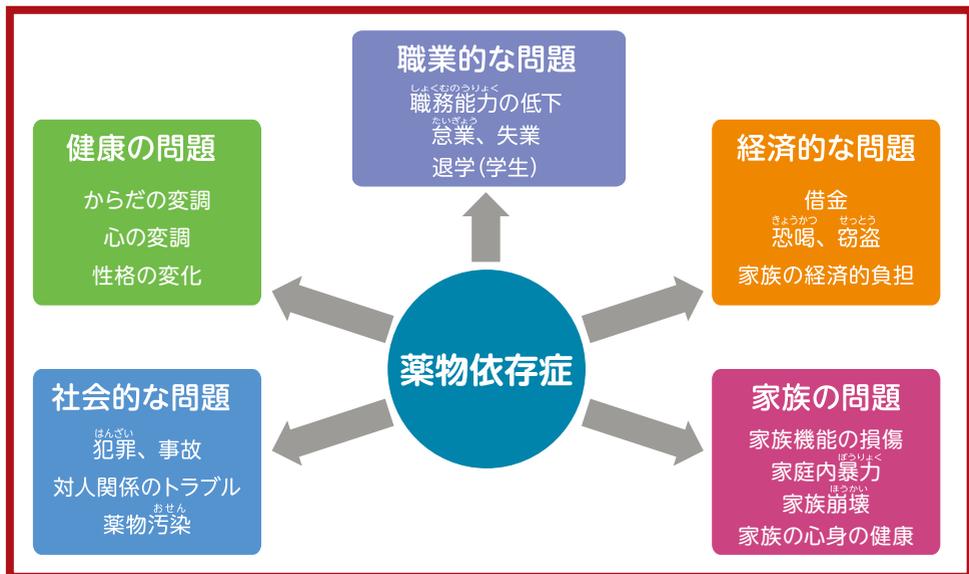
このように「アルコール依存症」という病気になると、飲酒行動を制御する脳の働きが損なわれます。酒の飲み方が自分に合った適量で収めることができないため、飲酒に対する罪悪感や周囲の非難が生じます。

**依存症には治療がありません。**たとえ、長い年月にわたり酒を断っていても、再び酒を口にしたときには、からだを壊し、生活が立ち行かなくなるまで飲んでしまいます。まわりの方もその飲酒行動に巻き込まれ、困惑し、自己嫌悪にとらわれることになり、経済的に追いつめられることも多くあります。

# もしかして、薬物問題でお困りではありませんか？

## 薬物依存症が生み出すさまざまな問題

薬物依存症は、その人のからだや心に異変を起こし、薬物を使い続けさせるだけではなく、他にもさまざまに深刻な社会生活での問題をもたらします。肝心の依存症という病気は目に見えないため、度重なる借金や暴力・犯罪行為といった問題行動ばかりが目立ってしまいます。



## 薬物を使うと…

- 1 一時的には嫌なことを忘れることができ、快感が得られるが、効果が切れると反動で落ち込み、だるさや眠気に苦しむ。
- 2 便秘や下痢や吐き気、動悸や呼吸困難がおこる。
- 3 自分の意志ではやめられない。
- 4 誰かに見張られている、つけられているような感覚が起こる。
- 5 実際にはないものが見え、聴こえることがある。
- 6 使い続けるためにはお金がかかる。足りないお金を借金し、万引きなどの盗みに走ることもある。

げんざい

らんよう

# 現在よく使用されている乱用薬物

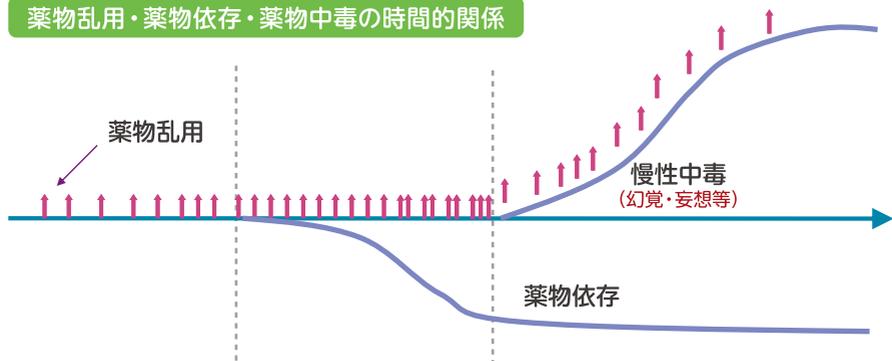
ぞくしょう  
「」内は俗称

- 覚せい剤 (「エス」「スピード」「シャブ」「アイス」)
- 有機溶剤 (シンナーのことで「アンパン」「純トロ」)
- 大麻 (「マリファナ」「ハッピー」)
- 市販薬 (咳止め薬、鎮痛剤)
- ブタンガス (ライターやガス燃料)
- 処方薬 (睡眠薬、精神安定剤など)
- 麻薬 (コカイン、LSD、MDMAなど)
- 麻薬原料植物 (「マジックマッシュルーム」)



★アルコール・タバコも依存性のある薬物の一つです。

## 薬物乱用・薬物依存・薬物中毒の時間的關係



ちょっとした好奇心<sup>こうきしん</sup>や仲間意識<sup>なかまいしき</sup>で薬物を使い始めた時期から、依存症はみえないところで少しずつ進行しています。薬物乱用を繰り返すうちに、やがて、少しずつ依存が形成されて、薬物の使用がコントロールできなくなっていきます。さらに使い続けると、今度は慢性中毒<sup>まんせいちゅうどく</sup>という幻覚<sup>げんかく</sup>や妄想<sup>もうそう</sup>などの出る精神病状態となります。「乱用<sup>らんよう</sup>」と「依存<sup>いそん</sup>」と「中毒<sup>ちゅうどく</sup>」を区別しましょう。「依存症」には治療が必要です。

## もし、あなたがクスリをやめられなくなっていたら

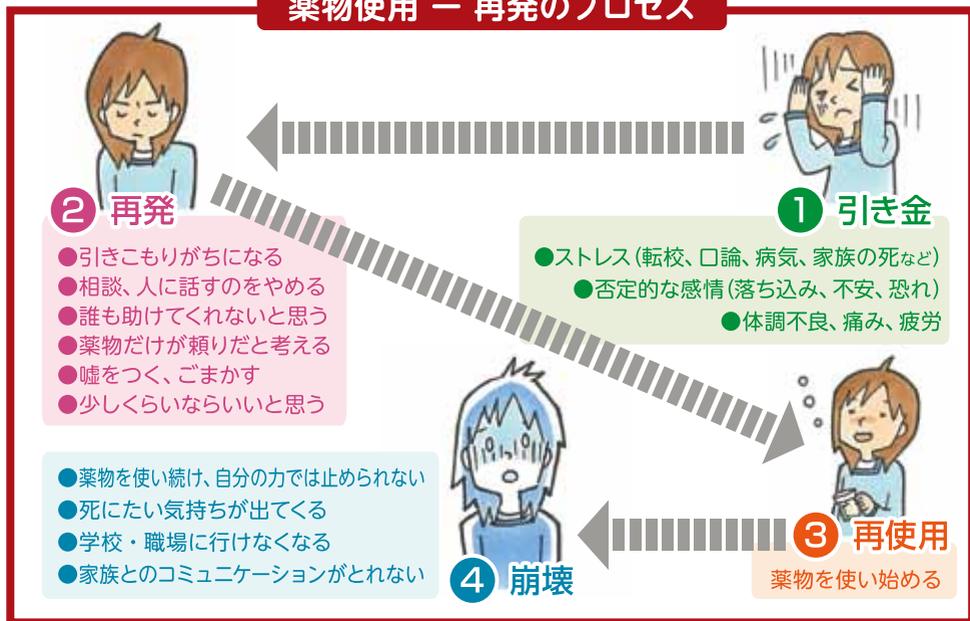


一人で悩まず、家族やまわりの信頼<sup>しんらい</sup>できる人に相談しましょう。  
勇気を出してパンフレットの相談窓口に電話をかけてみましょう。  
内緒<sup>ないしょ</sup>で相談したいときには、秘密<sup>ひそみ</sup>は厳守されます。

# 依存症は「生き方の病」ですやまい (変化のヒント)

- 1 本人・家族が依存症について自覚することから始まります
- 2 これまでの生活を振り返る
  - からだのサインと心のサインを読み取る (食思不振、イライラ、うらみ、ねたみ、空虚感…)しよくしふしん くうきょかん
  - ストレスの存在とその程度に気づく
- 3 新しい生き方を模索する、できれば仲間を見つけてもさく
- 4 生活習慣の改善から始めます (毎日の行動から見直す)
- 5 無理のない健康な生き方ができていても、再発に気をつける

## 薬物使用 — 再発のプロセス



1の「引き金」ひがねに気づいて上手に対応することができないと、2の「再発」さいはつの行動が起きます。大切なのは、再発と3の「再使用」さいしようは別だということです。再発の行動は、薬物を使っていたころと同じような不健康な行動をすることで、薬物を使用するまでは至っていません。このとき、信頼できる人に相談するなどの対応が適切にできないと、再使用から4の「崩壊」ほうかいへと進行していきます。

# いま、ご家族に役立つことは？

## 相談

そうだん  
相談をすると気持ちが楽になります  
ご家族が安心して話ができる場をもちましょう

## 知識

まず、家族が依存症について  
正確な情報じょうほうと知識ちしきをもちましょう

## 対応

人がアルコールや薬物の問題に気づいていける  
対応たいおうにはどのようなことがあるでしょう？  
ひたすら世話を焼きつづけるのはやめましょう

## 治療

いぞんたいしょう た 依存対象を断ち、入院などにより解毒げどくすることから  
始まります。  
からだと心の健康を取り戻すのと同時に、仲間なかまを知り、  
新しい生き方を発見する働きかけが必要です。

## 回復

本人が依存症という病気だったと気づくことで、少し  
ずつ回復への歩みが始まります。  
このためには、自助グループ、民間リハビリ施設のミー  
ティングへの参加が役立ちます。

“こころの居場所”いばしょを作り、回復を目標にした仲間との、育ちなおしを大切にしましょ  
う。自分の過去を責めるよりも、いまの自分を尊重そんちょうできるようになることが立ちな  
おりの「鍵」かぎです。

やくぶつかんれんもんだい そうだん  
**アルコール・薬物関連問題など依存症の相談は…**

ふくしほけん えづ ☎ 0857-22-5616  
東部福祉保健事務所（鳥取保健所） 鳥取市江津730

→毎月第2金曜日午後に家族教室および専門相談を実施  
ひぜんもんそうだんまじし

ひがいり ☎ 0858-23-3147  
中部総合事務所福祉保健局（倉吉保健所） 倉吉市東葦城町2

ひがしよくほ ☎ 0859-31-9309  
西部総合事務所福祉保健局（米子保健所） 米子市東福原1丁目1-145

せいしんほけんふくし えづ ☎ 0857-21-3031  
県立精神保健福祉センター 鳥取市江津318-1

**アルコールに関する相談窓口**

けいさつそうごう せいかつあんぜんぜんさくか ☎ (0857) 27-9110 (#9110)  
警察総合電話相談（鳥取県警察本部生活安全企画課） 鳥取市東町1丁目271

**薬物に関する相談窓口**

いりょうしどうか やくじ ☎ (0857) 26-7226  
鳥取県医療指導課薬事担当 鳥取市東町1丁目220

せしきほんざいたいさくか ☎ (0857) 26-3774  
薬物110番（鳥取県警察本部組織犯罪対策課） 鳥取市東町1丁目220

**県内の依存症者自助グループおよびリハビリ施設**

**アルコール**

ひえいりかつどうほうじん だんしゆかい  
特定非営利活動法人 鳥取県断酒会

西伯郡大山町富長70  
☎ (0859)54-3421

**アルコール**

エー エー  
A.A. 白うさぎ（アルコールクス・アノニマス）

A.A. 中国セントラルオフィス  
☎ (082) 246-8608

**薬物**

エヌ エー  
N.A.（ナルコティクス・アノニマス）

N.A. 中国エリア（P1コミティ）  
☎ (080) 6317-1152

**民間依存症リハビリ施設**

ひえいりかつどうほうじん  
特定非営利活動法人 鳥取ダルク

岩美郡岩美町牧谷645-4  
まきだに  
☎ (0857) 72-1151