

いぞんしょう
依存症(アディクション)について知ってください

だれ
いぞんしょう
誰もがなりうる 依存症



ご家族・学校関係の方々へ

ほんけん ほうけん とうりく とうりく とうりく とうりく
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」
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
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
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）のなかでも、よく知られているのが、アルコール依存症や薬物依存症です。

でも、私たちのまわりには、実はたくさんの「依存症」がひそんでいます。そして、私たちは知らないあいだに、「依存症」の状態になっていることもあるのです。

これから依存症について、いっしょに考えてみましょう。

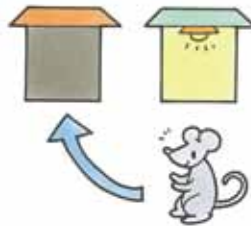
たとえば、**ネズミを使った実験**では…

アルコールや薬物は、ネズミの本能を変えてしまいます。

依存症は、
脳のメカニズムを
変化させるような、
とても大きな問題なんだ。



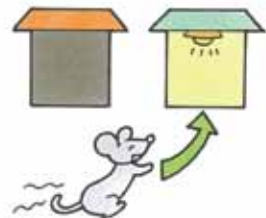
ネズミは夜行性動物なので、
暗い場所に隠れて、
外敵から自分を守ります。



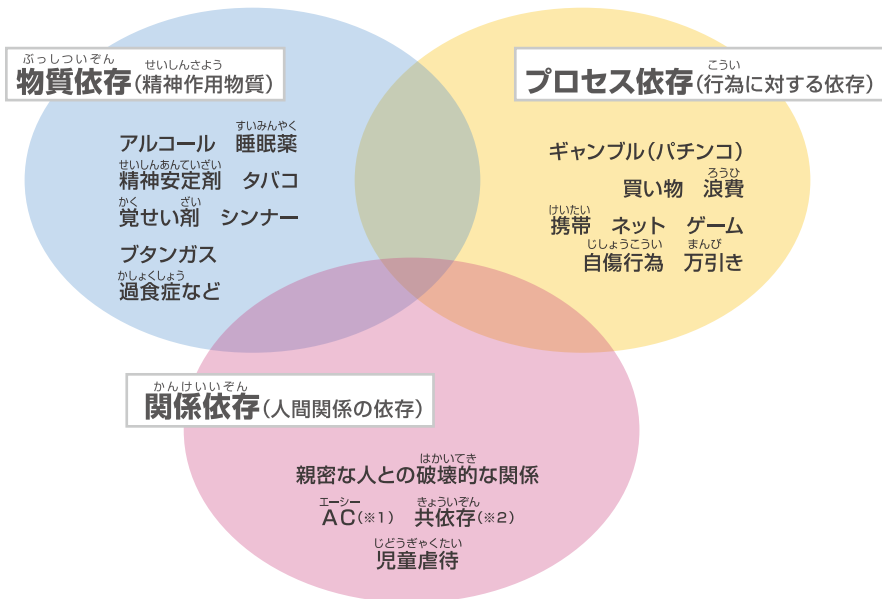
ところが、明るい場所で、
アルコールや薬物を
何度か与えられたネズミは…



アルコールや薬物を求めて、
自ら明るい場所へ
出ていくようになります。



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ふことがあります。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出来ます。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。

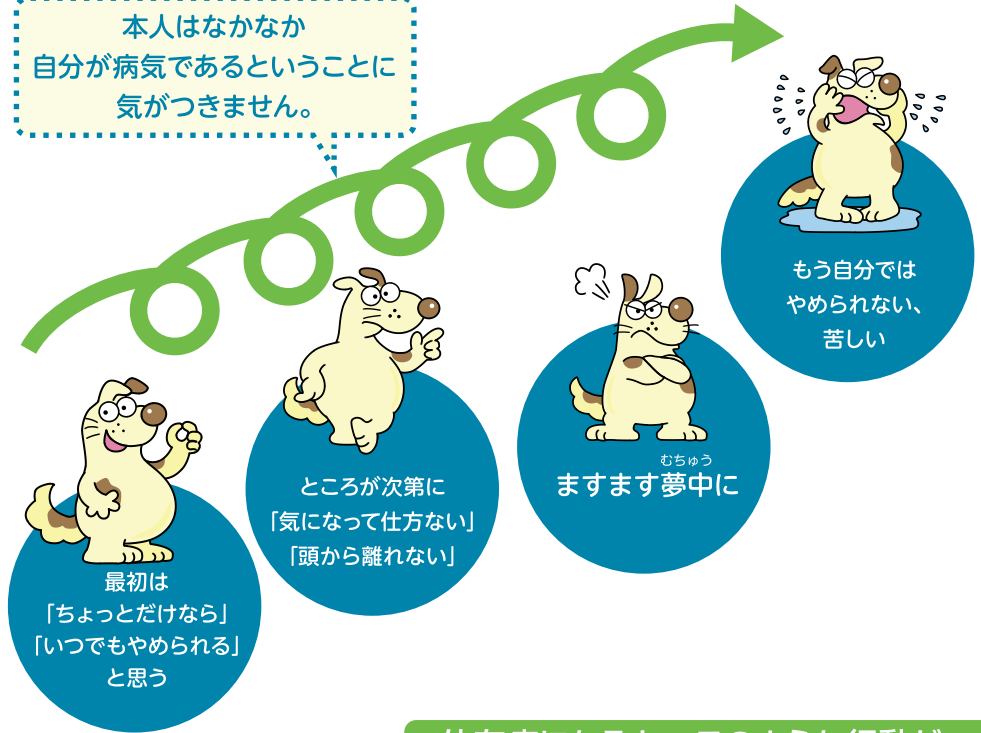
どのように依存症になるのでしょうか？



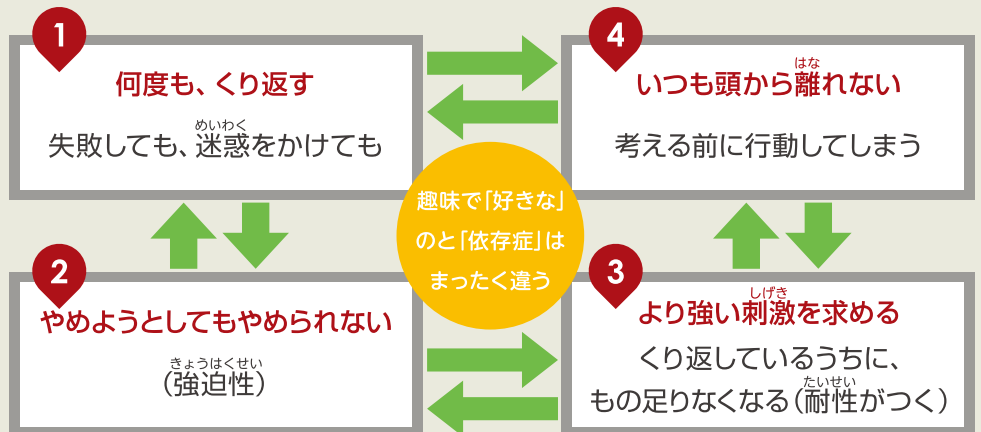


誰も、自分が依存症になるとは思っていません。最初は「ちょっとだけなら」と軽い気持ちで始めます。気づくと自分ではコントロールできなくなっているのが「依存症」の怖さです。

本人はなかなか自分が病気であるということに気がつきません。



依存症になると、このような行動が…



依存症は誰でもなり得る脳の病気

のうないほうしゅうけい
脳内報酬系(※3) が関係している

依存症ではその依存対象(クスリ)をくり返し使用することで、依存するネットや薬物などが、他の何よりも大切なものになってしまいます。これらはさびしさや悲しさ、怒り、イライラ、行き詰まり感など心のすきまをうめてくれる**万能薬**だったかもしれませんが。

しかし、その効果はすぐに消えてしまうので、またすぐに薬物などでうめなくてはなりません。そこから**悪循環**がはじまります。



依存症によくみられる問題

精神症状

げんかく もうそう
イライラ、不眠、不安、幻覚、妄想、フラッシュバック

身体的問題

まんせいちゆうどく がっぺいしやう ふしやう
慢性中毒による合併症、事故による負傷など

社会的問題

しゃっせん ぼうりよく
仕事・人間関係のトラブル、借金、暴力、犯罪など

家庭での問題

夫婦・親子の間でのトラブル、子どもへの影響

ワンポイント 用語解説

※1 AC(アダルトチルドレン)とは、もともとはアルコール依存症の親がいる家庭で育った人のことで、親の虐待やアルコールの問題などがあったため、現在の自分の生きづらさの感覚が親との関係に起因すると認めた人を指します。

いそんど 依存度を知る

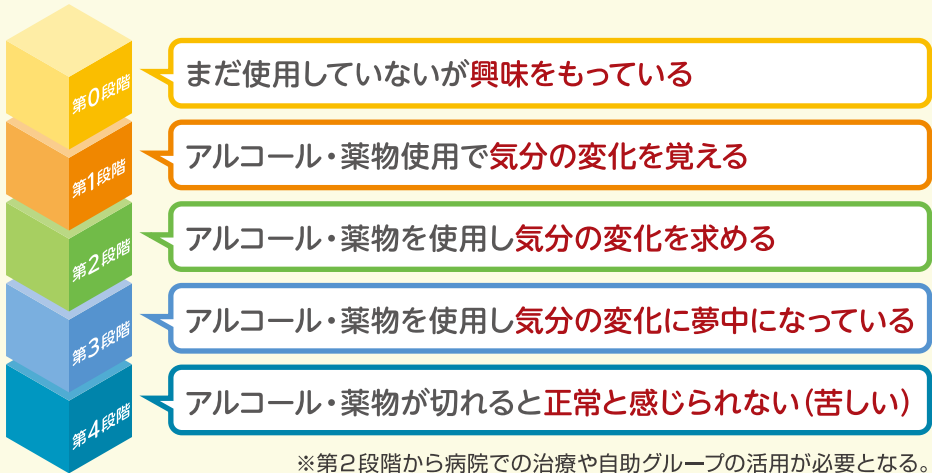
依存症の重症度がどの程度になっているかを5段階に分けてみました。

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。

アルコール・薬物依存症の重症度(5段階)



ワンポイント 用語解説

※2 **共依存**とは、自己評価が低く、迷惑をかけることで相手を思いどおりに動かそうとする人と、世話を焼くことが自分の生きがいになっているような人が、お互いに依存しあう心理です。

※3 **脳内報酬系**とは、食事などの欲求が満たされたときに活性化し、そのひとに快の感覚を与える神経系のこと。ドーパミンという覚醒や快楽、陶酔感などを与え、攻撃性や創造性を生み出す神経伝達物質の神経回路があり、これが中脳の腹側被蓋野から側坐核そして大脳皮質の前頭前野に投射しています。

