依存症

依存症の対象は、簡単に手に入り、早く効果が現れ、気持ちいいものが対象となります。
初めは「これが私の全て」と思える程の精神的依存から始まり、身体も「それがないと苦しくて耐えられない」状態になる身体依存が起こります。また、家族や仲間、社会的な役割など、本来であれば価値があると考えるものより、依存する対象が最も大切であると考えるなど、価値観が変化します。依存する対象は様々です。「薬物」「アルコール」「ギャンブル」「インターネット」「タバコ(ニコチン)」などがあります。これらをストレスの解消にする人はたくさんいますが、「嗜好」や単なる「依存」ではなく、日常生活に支障が起こる状態を「依存症」と言います。

＊ 依存症に共通する特徴

飲酒やギャンブルなど、依存対象の物質や行動をコントロールできなくなる

ほどほどに趣味の範囲で楽しむことができる場合は依存症ではありません。
回数や時間が増えて、自分でコントロールできなくなることが依存症の特徴です。

家族や周囲の人をまきこむ

「酔って迷惑をかける・仕事を休む・借金をする・暴力」などの様々な問題を起こし、家族や周囲を巻き込み振り回します。その結果、家族や周囲が疲れ果てることになります。

価値観が変わり飲酒やギャンブルなどが最も大切になる

それまで大切にしていた家族や友人、仕事などより、飲酒やギャンブルのような依存対象が最も大切になるなど、価値観が大きく変わります。

否認をする

依存について指摘されることを嫌がり、怒りや「自分には何も問題ない」などと言い逃れようとします。

＊ 依存症になりやすい人

- 自分自身に満足できない
- 日常的に、強いストレスを抱えている
- 家族や周囲に受け入れられていないと感じている
- いつも孤独を感じている
- いつも劣等感を感じている

こうした状態の苦しさから逃れるために、間違った自己治療として酒やギャンブル、買い物等の夢中になる対象にはまり、それなしではいられなくなるのが依存症です。

＊ 共依存とは？

共依存は人間関係への依存です。例えば依存症の夫を支える妻などが、夫を心配し気にかけ過ぎるあまり、結果として依存症の回復が難しくなります。この共依存の関係にある人を「イネイブラー(依存症の支え手)」と呼びます。借金の肩代わりや失敗の後始末など、本人の代わりに問題を解決することがあります。依存症は周囲を巻き込む病気です。心配する人や家族が悪いのではありません。

＊ 依存症の治療ができる医療機関

埼玉県立精神医療センター	埼玉県伊奈町小室 818-2	☎ 048-723-1111	アルコール・薬物・ギャンブル
多摩あおば病院	東京都東村山市青葉町 2-27-1	☎ 042-393-2881	アルコール・薬物
国立精神・神経医療研究ｾﾝﾀｰ病院	東京都小平市小川東町 4-1-1	☎ 042-341-2711	薬物
池袋榎本クリニック	東京都豊島区西池袋 1-2-5	☎ 03-3982-5321	各依存症・ネット・ゲーム・デイ/ナイトケア
井之頭病院	東京都三鷹市上連雀 4-14-1	☎ 0422-44-5331	アルコール・リワーク・デイケア
成増厚生病院	東京都板橋区三園 1-19-1	☎ 03-5998-0051	アルコール／児童・思春期／家族会
慈友クリニック	東京都新宿区高田馬場 4-3-11	☎ 03-3360-0031	アルコール／家族会
アパリクリニック	東京都新宿区余丁町 14-4	☎ 03-5369-2591	アルコール・薬物・ギャンブル／デイケア／認知行動療法／女性デイケア・トラウマケア・ヨガ
ライフサポートクリニック	東京都豊島区西池袋 3-29-12	☎ 03-6384-7607	依存症全般・依存症リワークデイケア・家族教室
和こころクリニック	東京都豊島区池袋 2-48-9	☎ 03-6907-2520	アルコール・ギャンブル・ネット
東新宿こころのクリニック	東京都新宿区新宿 6-28-12	☎ 03-5155-5556	依存症全般・買い物・回復プログラム・英語
早稲田メンタルクリニック	東京都新宿区早稲田 69-4	☎ 03-6233-9538	アルコール／オンライン診療(再診から)／平日 19 時まで診療／カウンセリング
高月病院	東京都八王子市宮下町 178	☎ 042-691-1131	アルコール／カウンセリング／心理検査
駒木野病院	東京都八王子市裏高尾町 273	☎ 042-666-3526	アルコール、デイケア、家族プログラム

アルコール依存症

アルコール依存症は「大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態」です。
飲酒のコントロールができない、離脱症状がみられる、健康問題等の原因が飲酒とわかっているのに断酒できない、等の症状があります。
飲酒のためには手段を選ばなくなるため、平気でウソをついたり、暴力を振るったり、飲むために不当に他人を利用することもあります。その結果、家族や周囲の人たちが振り回されてしまいます。そして次第に身体の健康が悪化し、家庭や社会生活上の重大な問題に発展します。
飲酒のコントロール障害は生涯にわたって続き、飲酒欲求も消えないため治癒することはありません。しかし断酒を続けることで穏やかな生活を送ることができます。飲酒を必要と感じることなく、バランスのとれた生き方を身に付けていくことがテーマになります。

＊ アルコール依存症の診断

過去１年間に以下の項目のうち３項目以上が同時に１ヶ月以上続いたか、または繰り返し出現した場合にアルコール依存症と診断されます。

- 飲酒したいという強い欲望あるいは強迫感
- 飲酒の開始、終了、あるいは飲酒量に関して行動をコントロールすることが困難
- 禁酒あるいは減酒したときに離脱症状(※)が現れる
- 飲酒量が以前より増えている。また以前と同じ飲酒量では効果が下がる場合
- 飲酒にかわる楽しみや興味を無視し、飲酒に関する時間が長くなる
- 明らかに有害な結果が起きていても飲酒を続ける

※離脱症状は、飲酒を中止した後に起こる症状です

不眠・悪夢・発汗・手指の震え・希死念慮・情緒不安定・錯乱状態・てんかん発作・幻覚妄想・意識の混濁・興奮等があります

＊ 家族の対応

アルコール依存症は、自分から治療を求めない典型的な疾患ですが、早期発見、早期治療が重要です。
早期であれば、アルコールによる健康被害や社会的影響が小さく、家族の崩壊も未然に防ぐことができます。本人がその気になれば断酒しやすいのも早期の特徴です。
早期発見と治療への導入のためには、家族や周囲がアルコール依存症について知ることが大切です。

本人の飲酒にかかわらない

隠したり、捨てたり、怒っても効果は無く、逆に飲酒の行動が強まるようになります。

「あなたは～」ではなく、「私は～」から始まる言葉が有効です

「あなたはどうしてそんなことをするの！」などと責める言葉では伝わり難いとされます。
「私はあなたを心配している」「私はあなたに治療をしてほしいと思っている」などと伝え方に工夫が必要です。

家族だけで問題を抱えず相談する

家族は巻き込まれ、振り回されやすいので支援者と一緒に対応を考えましょう。

家族は自分自身の体調や生活を大切に考える

飲酒の問題で余裕が無くなると、自分のことを後回しにするようになります。
まずは、家族自身の体調や健康、生活が大切です。自分自身に目を向けてください。

飲酒に向かいやすい
４つの状態 HALTの法則

Hunger	空腹
お酒の代わりに甘い物などを食べると飲酒欲求が低下します	
Anger	怒り
深呼吸や自分に合った気分転換で、感情を落ち着かせましょう	
Loneliness	孤独
ひとりの趣味や話し相手を持つことで寂しさを軽くしましょう	
Tiredness	疲労
疲れをためないように無理をせず、休息を意識しましょう	

＊ ハームリダクション

これまでは断酒が治療の目標とされてきましたが、「ハームリダクション」という飲酒量を減らす「減酒」のアプローチが早期の治療的介入として注目されています。最新の診断・治療ガイドラインでも飲酒量低減(減酒)が治療目標として追加され、飲酒量低減薬「アカンプロサート・ナルメフェン」などが使用されます。ただし減酒が難しい場合は断酒治療に移り、抗酒薬などが使用されることがあります。

＊ 自助グループ

AA(アルコホーリクス・アノニマス)	アルコール依存症者 本人のグループ
Al-Anon(アラノン)	アルコール依存症者の家族のグループ
断酒会	アルコール依存症者 本人のグループ
AKK(アディクション問題を考える会)	広く依存症について、本人や家族のグループ

自助グループの詳細は
55 ページへ

所沢市ホームページ
依存症

薬物依存症・ギャンブル依存症

＊ 薬物依存症

芸能人やスポーツ選手、責任のある仕事についている人の薬物事件が報道されることも多くあります。
近年は薬物乱用が低年齢化していることも指摘されています。
たった一度の好奇心から、困難の多い薬物依存症に陥らないように正しい知識が必要です。

有機溶剤	シンナー・ボンド・トルエン	一時的な気分の高揚や酩酊感と脱力感 長期の使用で脳や内臓に強いダメージが残ります。
覚せい剤	アンフェタミン類 （メタンフェタミン等）	興奮や多幸感に加え、初期には疲れが無くなり爽快感を感じます。繰り返すことで不安や幻覚妄想状態が現れ、暴力事件などを引き起こします。
麻薬	モルヒネ・ヘロイン・コカイン 合成麻薬（MDMA）	多幸感から乱用が進み、薬物の作用が切れると不安や焦燥感、悪寒や嘔吐などが起こり更に乱用が繰り返されます。
大麻	大麻草、マリファナ、ハシッシ	陶酔、多幸、高揚感や知覚イメージも過敏になります。不眠や焦燥感、様々な幻覚が日常生活に悪影響を与えます。
危険ドラッグ	新しく合成された薬物で過去に合法ドラッグや脱法ドラッグなどと呼ばれ販売されました	多幸感や幻覚を感じるなど、麻薬や覚醒剤と似た作用を示します。精神依存が大麻の 20 倍、細胞への毒性が強く神経細胞が死滅するなど、重大な健康被害を及ぼします。
処方薬・市販薬	病院で処方される睡眠導入剤や抗不安薬、市販の咳止め薬や痛み止めなど	定められた量や回数を超えて使用します。「不安を抑える、嫌な気分を軽くする」など、本来とは違う目的で使用します。薬を手に入れるために必要以上に受診したり、お金を浪費したりします。

＊ 薬物依存症から回復するために

薬物依存症は完治しませんが回復する病気です。自分の生きづらさと向き合い、失ったものを少しずつ取り戻し、
また社会生活を送れるように薬物と折り合いをつけて社会復帰を目指します。

・薬物のために傷ついた身体を回復させます。体の機能が正常に戻るためには時間が必要です
・精神科医療機関などで、幻覚や妄想などの精神症状を緩和させていきます
・性格などによる元々抱えている生きづらさの問題や、ストレスとの付き合い方などを
心理プログラムなどで改善していきます
・自助グループなどで他者とのつながりを取り戻し、人間関係の回復を進めます

＊ ギャンブル依存症

代表的なものにパチンコ・パチスロがありますが、競馬・競輪・競艇・麻雀・カジノなど様々なギャンブルがあります。
初めは趣味や楽しみ程度でも「家族、仕事、生活よりもギャンブルを優先させる状態」になると依存症になります。

・勝っても負けても興奮して回数が増えていく
・金銭感覚が乱れる。借金を繰り返してギャンブルを続ける
・家族や周囲に隠し事をして、ウソをついてギャンブルを続ける
・家族や周囲を巻き込むことで、生活や仕事などに問題が出てくる

＊ 家族や周囲の対応のポイント

解決を焦らず、まずギャンブル依存症について知る

ギャンブルと借金を繰り返す本人を早く元に戻したいと、多くの家族は精神科への受診や入院を希望します。
しかし本人が受診を拒否するため、うまく行かないことが少なくありません。
まずは家族や周囲がギャンブル依存症を知ることから始めましょう。

借金は家族が返済せず、本人が返済していくこと

借金を抱えると元気がなくなり「うつ状態」のようになり、家族に対して借金の肩代わりを頼むことがあります。
心配のあまり「今回だけ」と思って家族が返済をしても、何度も借金を繰り返します。
家族が返済せず「本人が返済する」ことで、自分の問題に気付き回復につながります。

治療には認知行動療法や薬物療法、カウンセリングなどがある

外来治療の他に入院治療を行う医療機関もあります。
ギャンブル依存症に対応できる医療機関は少ないので、相談をしながら対応を一緒に考えましょう。

薬物依存・ギャンブル依存の回復を支える自助グループの詳細は 55 ページへ

所沢市ホームページ
依存症