

これって、依存症なの？

「お腹が痛い」、「足が痛い」などというとき、人は自分から病院に行き診察を受けます。けれども、「依存症」という病気の場合、自分から治療を受ける人は多くありません。依存している対象をとりのぞくことは、その人にとっては不安につながります。多くの場合、治したいとはなかなか思えないのが依存症です。けれども、依存症は、本人だけでなく家族や周囲の人も巻き込んで社会生活に支障をきたす恐ろしい病気です。ひどくならないうちにきちんと対処することが必要です。

あなたは、そしてあなたの家族や周囲の人は、大丈夫ですか。



依存症って、どんなもの？

上野病院 院長 平尾 文雄 医師にお聞きしました

専門家の治療が必要です
「アルコール・薬物・タバコ」

依存症というのは、気持ちのあり方ではなく、進行性の病気です。ある物質に心身が依存し、「反社会的なことをしても手に入れた」という強い欲求が沸き起こる状態を、物質依存と呼びます。

よく知られているのは、アルコール依存症や薬物への依存症でしょう。体がニコチンに依存するタバコ依存症もあります。

※タバコ依存症は身体に依存のシステムが形成され、摂取をやめると不快な症状が出てやめるのが困難になる病気ですが、有効な方法や訪れるべき専門機関がアルコールや薬物とは異なりますのでまた別の機会に取り上げます。

依存症は、心の病ではなく
脳の病気です

どうして人は依存症になるのでしょうか。上野病院院長の平尾医師は、

依存症は脳の病気だと話します。「依存に至る人は、まず乱用し始めます。適正な量以上に摂取することを繰り返している、効果が切れたとき、またほしくなるという欲求が沸き起こります。それはとても強い欲求です。この欲求をコントロールできない状態が依存症です。」
また、アルコールや覚せい剤には「耐性」があると言います。
「体が慣れてきてしまい、以前と同じ効果を得るためには、量を増やさなくてはいけなくなるのです。」
さらに、平尾医師は、アルコール依存を気持ちの弱さのせいにして、「依存症は心の病」と考えるのも、治療の妨げになると話します。



「一度だけ」ではすまない薬物依存

～覚せい剤・コカイン・違法ハーブ～

覚せい剤やコカイン、違法ハーブには、強い依存性があります。「友達から誘われて断りきれず」などと、そのときには一度だけという気持ちであっても、始めてしまうと、抜け出せなくなり、繰り返し摂取することで重大な依存症になる例がめずらしくありません。依存症になると、幻覚や幻聴が始まり、嫉妬妄想を抱くようになります。

薬物治療や認知行動療法などの治療があり、また、自助グループなどでは覚せい剤のない生活を送ろうという取り組みを行っています。

「アルコール依存症は、心がけでは治りません。離脱症状といって、酒が切れてくると、手が震えたり汗が出たり吐き気がするというような症状が出ます。身体症状が出てくると、酒がおいしいといって飲むのではなく、酒が切れると不快になるので飲むという悪循環を繰り返します。」

飲むべきでないときに飲んでしまう人は要注意

アルコール依存症の人がとる行動の1例としては、朝でも昼でも酒をがまんできずに飲んでしまうということがあげられます。

仕事や出かける用事がないからといって朝から飲んでしまうのはアルコール依存症予備群といえます。

車を運転することがわかっているのにがまんできず飲んでしまい、その結果飲酒運転をするのは、依存症が疑われます。

寝酒は依存症につながる上、アルコールは睡眠を妨げます

また、酒への間違った認識がアルコールへの耐性を作り、依存症に向かっってしまうこともあります。

たとえば、寝酒をする人がいます。「寝る前に酒を飲むとぐっすり眠れる」というのです。酒に酔うと眠くなります。その影響で、人によって

は寝つきがよくくなります。

けれども、アルコールに酔った状態で深い睡眠が得られないことが実証されていて、体の疲れは取れません。眠っているようでも、体は休まっていないのです。

「アルコールには筋弛緩作用といって、筋肉をだらりとさせる力がありますから、のどの筋肉が弛緩してのどを圧迫し、大きないびきにつながる可能性があります。大きないびきをかいてぐっすり眠っている…というように見えても、酔って寝ている人の眠りは浅いのです。」と平尾医師は話します。さらに、依存症の心配があるだけでなく、不眠症へもつながるのだそうです。

時間のある高齢者、女性にも依存症が増えています

アルコールには適正な量がありません。バランスの取れた食事とともに、

適量を楽しんで飲みたいものです。最近増えているといわれるのが、60歳を過ぎて退職した男性のアルコール依存症です。しなければならぬことがなくなり、昼間から飲酒をしてしまう。それが習慣となるとアルコール依存症につながります。

女性では、キッチンドリンカーという言い方をするように、家事をしながら酒を飲み、いつのまにか量が増えてしまい、その結果依存症になっていくというケースもめずらしくありません。女性は男性よりも少ない量で、また短い期間で依存症になりやすいと言われています。



（財）信貴山病院分院 上野病院
平尾 文雄 院長
（医学博士・日本精神神経学会専門医）

依存症から抜け出すための

さまざまなサポート

**「飲める」人は要注意
チェックリストで自己管理を**

依存症は、酒の好きな人や、酒を飲む機会が多い人が、いつのまにかかかる病気です。いつも酒に飲まれていないかどうかを自分で意識しながら、酒とうまくつきあっているかなくてはなりません。

酒が好きな人や体質的にある程度飲める人は、まずチェックリストでの自己管理をお勧めします。

5ページに掲載した新久里浜式アルコール依存症スクリーニングテストは、男性版・女性版に分かれていて、大まかにアルコール依存症の心配があるかどうかをチェックできるテストです。「飲みすぎなのでは？」と思ったら、まずはチェックしてみてください。

**依存症になってしまったら
ひとりで治すのは困難です**

アルコールや薬物に依存し、摂取し続けていないと離脱症状が出るようになる、本人の努力で適切な飲み方に調整するのは不可能です。

それほどになっても、自分では病

断酒会は「飲まない」という強い意思」を

持ち続けるための大切な場所です

(公社)三重断酒新生会

上野支部長 大西 良明さん (54歳)

旧阿山町にご実家がある大西さんは、断酒をして6年になります。こちらの医療センターに3カ月間入院して断酒し、退院後は三重断酒新生会に参加しています。

酒を飲み始めたのは大学生のころです。就職してからは毎晩飲んでいました。もともと酒には強く、周囲から飲みすぎを指摘されながらも、いつからか休みの日には朝から飲むようになり、酒に酔った状態で出勤することも多くなりました。

なぜ飲むのかと聞かれても、忘れたいことがあるわけではなく、飲める体質で、酔いに浸りたいから飲んで

でしまうというだけでした。

飲酒のせいで退職を余儀なくされ、その後何度か転職をしながら、48歳の誕生日に飲酒が原因で職場を解雇され、親兄弟に強く勧められてこちらの医療センターに入院しました。このときになって初めて本気で断酒を決意しました。

断酒をしても、迷惑をかけてきた家族や周囲の人たちへの償いには時間がかかると思っています。

上野支部には19人のメンバーがいて、週に一度市内で例会をしています。断酒会の例会は、会員同士が顔を合わせ、お互いの話を聞くための場です。定年退職してから飲酒に溺れた男性や、40歳代の女性など、さまざまな人が会員です。

たまには「飲んでしまった」という告白をする会員もいます。でも、飲んだから断酒会にはいられないということではなく、飲んでしまったもまた明日からがんばろうという気持ちで、声を掛け合っています。

例会は私にとって、週に1度顔を出すことで、もう絶対に飲まないという意思を持ち続けることができる大切な場です。



アルコール依存症からの回復のための自助グループ

～(公社)三重断酒新生会～

入院などで断酒しひとつのハードルを越えても、次には「飲まずにい続ける」というもうひとつのハードルが待っています。

断酒会は、断酒を志す人やその家族が定期的に集まって、酒害体験を話し、そして聞く場です。全日本断酒連盟のもとに三重断酒新生会があり、上野支部として市内で例会を開いています。

◆ 新久里浜式アルコール依存症スクリーニングテスト <男性版>

最近 6 カ月間で、あてはまる項目はいくつありますか？

1. 1 日 3 回規則的な食事をとっているとは言えない	<input type="checkbox"/>
2. 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	<input type="checkbox"/>
3. 酒を飲まないと言えないことが多い	<input type="checkbox"/>
4. 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがときどきある	<input type="checkbox"/>
5. 酒をやめる必要性を感じたことがある	<input type="checkbox"/>
6. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	<input type="checkbox"/>
7. 家族に隠すようにして酒を飲むことがある	<input type="checkbox"/>
8. 酒がきれいになると、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	<input type="checkbox"/>
9. 朝酒や昼酒の経験が何度かある	<input type="checkbox"/>
10. 飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う	<input type="checkbox"/>
「はい」にチェックが 4 つ以上：アルコール依存症の疑い 1～3 つ：要注意（質問項目 1 番による 1 点のみの場合は正常） チェックがない：正常	

◆ 新久里浜式アルコール依存症スクリーニングテスト <女性版>

最近 6 カ月間で、あてはまる項目はいくつありますか？

1. 酒を飲まないと言えないことが多い	<input type="checkbox"/>
2. 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある	<input type="checkbox"/>
3. せめて今日だけは酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い	<input type="checkbox"/>
4. 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	<input type="checkbox"/>
5. 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	<input type="checkbox"/>
6. 私のしていた仕事をまわりの人がするようになった	<input type="checkbox"/>
7. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	<input type="checkbox"/>
8. 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	<input type="checkbox"/>
「はい」にチェックが 4 つ以上：アルコール依存症の疑い 1～3 つ：要注意（質問項目 6 番による 1 点のみの場合は正常） チェックがない：正常	

気だと思わず、本人は取り上げられることをおそれて、依存症だということに認められない傾向があります。依存症は、できるだけ早い段階でリスクに気づかなくてはなりません。早く気づくためには、家族や周囲の人の力が必要です。

特にアルコール依存症の場合は、周囲の人は、飲みすぎていることに必ず気がついているものです。本

人が健康を害し幸福な生き方ができないだけではなく、周囲の人を巻き込んでしまう不幸な結果を招かないために大切なのは、正しい治療で、アルコールを完全に断つことです。

だらしがないとか、意思が弱いなど、酒を飲みすぎることを責めるのではなく、アルコール依存症は病気になることを伝え、治療を勧めてください。

治療は専門家とともに、絶った後は仲間とともに

治療によって断酒しても、その後また飲み始めてしまうと、もとの姿に戻ってしまいます。依存症であった人は酒量をコントロールすることはできません。断酒会などの自助グループに参加することも、断酒し続けるために効果があります。

依存の危険は誰にでも 様子がおかしいときは声をかけて

生活に支障が出たら赤信号

「買い物・インターネット」

アルコールや薬物のほかに、依存の対象になるものがあります。

「買い物依存症」や、「インターネット依存症」という言葉を聞いたことはないでしょうか。医学的な意味での依存症ではありませんが、それを強く必要とするあまり、日常の社会生活がおろそかになったり、いつもの生活に支障をきたすほどになったりしている状態のことです。

精神が買い物に依存すると、必要でないものを買ったり、支払いができないほどカードを利用して買い物をしてしまったりします。買ったものがなんだったのか覚えていない場合もあります。

また、インターネット上でオンラインゲームやSNSに夢中になり、寝食も忘れて熱中し、昼と夜が逆転してしまったり、仕事にいけなくなったりする例もあります。

アルコールや薬物への依存とは違い、必ずしも診察や入院などの治療が必要というわけではありませんが、別の精神的な問題を抱えていることが多く、買い物ができなくなる、イ

依存は誰にでも 起こる可能性がある

臨床心理士 北田 義夫さん

◆自分でコントロールできなくなってきたら危険信号

依存には、その人が持つ課題が強く現れることがよくあります。これまでやりたくてやれなかったことがあったり、失敗した経験を乗り越えられていなかったりして、それらのストレスを発散したいという欲求が何かに癒しを求めるとき、それがアルコールや買い物、ギャンブル、性などへの依存につながる可能性があります。

◆心の隙間に入り込む依存

適度に楽しむことができず、どっぷりと浸ってしまうのはなぜでしょうか。

生活に大きな変化が起こったり、過度のストレスがかかったりしたとき、たまたまそれを聞いてくれる人が身近にいなかったら、そしてその原因が長く続いてしまったら、助けを求めることができずに、心に隙間ができてしまいます。

人は「快」を求めるものです。自分を癒してくれるものに依存し



てしまうのは、根性がないからなどという理由ではなく、当たり前のことです。順風満帆に生きてきたように見える人であっても、小さいなできごとがその人にとってはずらぬ経験となつて、依存症につながるかもしれません。

どんな人にも起こりうるのが、依存という病です。

◆大切なのは話を聴くこと

依存の度合いが進行してくると、周りの人が気づくものです。家族や職場の人、友だちの様子がおかしいなと思つたら、まずは話を聴いてあげてください。その人の心に引っかかっていることを受け取ってあげることが大切です。

助言をするよりも「あなたはこう感じているんだね。」と、その人の言葉とその人の心とをすり合わせて、つらさをわかつてあげてほしいと思います。

悩みを聞く3つのポイント ～聞き上手になるために～

1. 助言をしない

まずは、話を聞くことが大切です。アドバイスをしなくても、ぐっとガマン。相手が心の重荷を解き放てるよう、じっくり聞きましょう。

2. 自分の話にしな

「私もそういうことがあった」「僕ならこうする」と、あなたの話にしてはいけません。誰かを参考にする必要もありません。

3. 結論を出さない

大切なのは本人が自分の言葉の中から道筋を見つけていくことです。

インターネット環境を取り上げるといっただけではなく、悩みを聞いたり、生活をサポートしたりという周囲のケアが状況を改善します。

依存の対象になるものは人によってさまざま

ほかにも、競馬やパチンコなどに多くの時間とお金をつぎ込んでしまうギャンブル依存。ギャンブルに夢中になるあまり、正常な金銭感覚を

助けてくれたのは家族の温かな支えと

カウンセラーの優しい笑顔でした

市内在住 女性 Yさん (24歳)

以前、精神の不安定さから薬に依存し、救急搬送されたこともあったというYさんに話を聞きました。

— どんな状態でしたか。

「子どものころから家庭内に問題がありました。心身を落ち着かせるために病院で薬を処方してもらっていましたが、飲むと眠くなり気持ちが悪くなるので、逃げたいと思う現実があると、薬を飲みすぎてしまうようになっていました。」

— 依存状態から立ち直れたのはどうしてですか。

「カウンセラーに話を聞いてもらう中で、すこしずつ自分のことが話せるようになりました。自分が逃げたいと思っている現実が見えてきて、以前のような薬の飲み方はしなくなりました。」

— 家族や周囲の人にはどんなことができたのでしょうか。

「薬に頼ってしまう状態から抜け出すには時間がかかります。周りの人があきらめずに、気長につきあってくれることがなによりも支えになります。根気よく話を聞いたり、薬の量を考えてくれている家族のおかげで、問題があったころのことも、少し理解できるようになりました。」

失ってしまったのも、やはり病的な依存といえます。

スマートフォンなどの携帯電話でメールやSNSの利用がやめられず、目の前にいる人よりも携帯電話を優先したり、食事中も入浴中にも携帯電話が手放せなくなったりする携帯電話への依存もあります。ゲームや性なども精神的な依存の対象になります。

めだたないけれど心配な薬の常用量依存

医者から処方される抗不安薬や睡眠導入剤は、本来依存性は強くありませんが、突然中止すると症状がぶり返す「常用量依存」といわれる状態になる場合があります。薬剤の減量、中止を自己判断で行わず、医者の指示に従うことが必要です。また平尾医師は「病院で処方されている薬でも、量が増えてくるような種類を変えてもらうなど、医師に相談しなくてはけません。」と話します。病院で処方される睡眠導入剤などでも、薬をやめると眠れなくなるので、長い期間飲み続けることになる場合があります。

誰かの様子がおかしいときは「大丈夫？」と聞いてほしい

どんな対象であっても、健全な社会生活が送れないほど依存してしま

うのは、病気の一種と考えていいのではないでしょう。家族や周囲の人の様子がおかしいなと感じたら、早めに声をかけ、必要であれば話を聞いたり、専門機関へ相談することを提案してください。

依存かなと思ったら、まずは相談してください

依存症だと思っても、病院に行きにくかったり、本人が行きたがらなかったりする場合もあるでしょう。でも、自分ひとりでは、あるいは家族だけで、苦しみを背負ってしまわずに、まずはご相談ください。保健師や担当職員がお話をうかがい、専門機関をご紹介します。依存症は病気です。でも、治らない病気ではありません。きっと治療法が見つかるはずですよ。

【相談窓口】

- 健康推進課 (伊賀市)
 - ☎ 22・9653 FAX 22・9666
 - 三重県こころの健康センター (津市桜橋3・446・34)
 - ☎ 059・2233・5241
 - (公社) 三重断酒新生会
 - ☎ 059・2334・4840
- 【問い合わせ】**
健康推進課 (伊賀市)
☎ 22・9653 FAX 22・9666