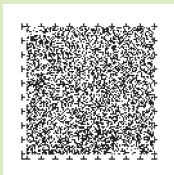


薬物依存症を理解するために



〈薬物依存症とはどのような病気ですか〉

●薬物使用をコントロールできない慢性・進行性の病気です

薬物がもたらす快感や普段得られない体感を経験した人は、長期間脳にその記憶が残っているため、自分の意志や努力ではコントロールできなくなります。依存症はこうした脳の働きによる慢性・進行性の病気です。

●誰にでも起こりうる病気です

薬物依存症は決して性格や意志が弱いことが原因ではありません。依存性のある薬物を繰り返し誤った使い方で使用すれば誰でも依存症になる可能性があります。

●こころの苦痛が背景にあるといわれる病気です

こころの苦痛や孤独感を和らげようとして自己治療目的で薬物を使う人もいます。こうした対処法として薬物を繰り返し使用することにより、依存症になってしまうことがあります。

●死亡率が高い病気です

薬物を使い続けることで身体疾患や交通事故などを引き起こすリスクも高くなります。また薬物依存症の方は、自殺を考えたことのある人および自殺未遂をした人の割合が一般人口に比べて高いといわれています。依存症は自殺の可能性が高い病気です。

●薬物を取り上げるだけでは解決が難しい病気です

ただ薬を取り上げるだけでは解決になりません。しばらく薬物をやめていても、再び使いたくなり再発する可能性があります。継続的な治療・回復に向けた支援が必要です。

●回復が可能な病気です

様々な機関や人の支援のもとで、薬物を使いたくなるきっかけを見つけ、対処法を身につけることなどによって、薬物を使わない生活を送ることは十分に可能です。

欲求と引き金に対処しましょう

<外的な引き金から遠ざかりましょう>

- ・薬物を使いたくなる環境（人・場所・物）から離れます

<内的な引き金から遠ざかりましょう>

- ・薬物を使いたくなる気持ちにならない工夫をします
- ・H.A.L.T.（ドイツ語：英語でSTOPの意味）に注意！

H (Hungry) 空腹感 A (Angry) 怒り

L (Lonely) 孤独 T (Tired) 疲労

<セーフティゾーンを設定しましょう>

- ・この場所なら、この人となら絶対に薬物を使わない環境設定をします

〈薬物依存症から回復するには〉

●まずは専門機関に相談しましょう

精神保健福祉センターや保健所・保健センターで本人や家族等からの相談を受けています。東京都立（総合）精神保健福祉センターは「東京都依存症相談拠点」となっています。

●認知行動療法プログラムに参加してみましょう

薬物が欲しくなる気持ちを招く引き金への対処や回復過程などを学ぶことができます。自らの認知のゆがみに気づき、生活を見直すきっかけを得ます。

●自助グループに参加しましょう

依存症の回復には仲間の存在が大きな力になります。

●家族等周囲の人も正しい知識が必要です

依存症の進行を手助けする行動をしてしまうことがあります。本人への正しい対応を身につけましょう。

●医療機関の受診も回復の助けになります

東京都では「依存症専門医療機関」を選定しています。

不安感や抑うつ気分、怒りからの渴望を予防するために、薬物治療が行われることもあります。解毒や薬物のない生活を取り戻すための入院治療の選択肢もあります。

薬物依存症における近年の傾向

薬物依存症を引き起こす薬物には、覚醒剤、麻薬、医薬品などがあります。近年では若年者を中心に大麻と市販薬への依存が増えています。

大麻は決して安全な薬物ではなく、短期記憶の障害、運動失調や判断力の障害を引き起こしたり、精神疾患の発症リスクを増加させることに関連しています。

市販の鎮咳薬や総合感冒薬、鎮痛薬、睡眠改善薬、抗アレルギー薬、あるいは、抗不安薬や睡眠導入薬などの処方薬の中には依存性のある成分が含まれているものもあり、大量頻回の使用は依存症の原因になります。適正な使用量であれば依存症になることは稀であり、用量、用法を守って正しく使用することが重要です。

クロスアディクションに注意

薬物をやめた後にアルコールに依存し、アルコールをやめるとギャンブルにはまるなど、しばしば依存対象が他のものになることがあります。

また、アルコールと薬物、ギャンブルとアルコールなど、複数の依存（嗜癖）が合併することもあり、これをクロスアディクションと呼びます。重症化しやすく、早期の対処が必要です。

〈公的な相談機関〉

○東京都立（総合）精神保健福祉センター

各センターでは本人向けの認知行動療法の手法を利用した依存症回復プログラムや、家族が正しい知識や対処法を学ぶ家族講座を実施しています。

◎東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 世田谷区上北沢 2-1-7

相談電話：03-3302-7711（平日 9 時～ 17 時）

担当地域：港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、
中野区、杉並区、練馬区

◎東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 台東区下谷 1-1-3

相談電話：03-3844-2212（平日 9 時～ 17 時）

担当地域：千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、
北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域

◎東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 多摩市中沢 2-1-3

相談電話：042-371-5560（平日 9 時～ 17 時）

担当地域：多摩地域

○区市町村の保健所・保健センター

お住まいの地域ごとに相談窓口があります。詳細は各窓口にお問合せください。