



今年も半年が過ぎようとしており、時の速さを感じるこの頃になりました。6月は梅雨入りして蒸し暑い日もあり、気分が減ってしまう方もいるかもしれません。

日々の生活の中で、ゲームやお酒などちょっとした息抜きは大切ですが、今回は息抜きが息抜きにならなくなる病気、「依存症」についてお伝えします。



依存症とは

アルコールやギャンブルなどの特定の物質や行為を、「やめたくてもやめられない」状態になることです。

依存症には、大きく分けて2種類あります。



①物質依存

- アルコール
- 違法薬物(覚せい剤、大麻など)
- 処方薬・市販薬 など



②行為・行動依存

- ギャンブル
- 買い物
- ゲーム
- インターネット
- 万引き など



お酒を飲むことや、買い物、ゲーム、インターネットなどは、多くの人が日常の中で行っていることですが、依存症になると、その物質や行為にのめりこみ、時間や量、金額がだんだん増えていきます。本人や家族に悪影響があっても、後悔をして「やめよう」と思っても、やめられないのが依存症です。

なぜ、依存症になるのか

「本人の意思が弱い」「だらしがない」などと思われがちですが、依存症の発症は、ドーパミンという脳内の快楽物質が大きく関わっています。物質や行動がくり返されるうちに、脳がその刺激に慣れてしまい、より強い刺激を求めるようになります。その結果、自力ではコントロールできなくなるのです。

また、依存症は「孤独の病気」とも言われています。孤独や不安、焦りがきっかけで特定のものに頼り、そこから依存症が始まる場合もあります。つまり、特別な人だけになる訳ではなく、誰もがかかり得る病気なのです。



正しく知って、支えるために

依存症は徐々に悪化するため、自分では「いつでもやめられる」と思い込み、病気だと自覚しづらくなります。家族や友人など、周りの人が依存症について正しく理解し、早めに本人を医療機関や支援につなげていくことが、回復への第一歩です。



➤ 栃木県 依存症対策窓口
ホームページ



県内の相談窓口
や医療機関の案内
があります

➤ 栃木県 依存症の理解を深めるための
普及啓発リーフレット(厚生労働省)



イラスト入りのPDF
で、分かりやすく解
説されています