

○依存症とは

特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になることです。

大きく分けて、アルコールや薬物などの「物質への依存」と、ギャンブルなど特定の行為や過程に必要以上に熱中し、のめりこんでしまう「プロセスへの依存」の2種類があります。

どちらも、繰り返す、より強い刺激を求める、やめようとしてもやめられない、いつも頭から離れないなどの特徴が出てきます。

○脳のしくみ

アルコールや薬物摂取・ギャンブル・ゲームに熱中➡脳内にドーパミン（快楽物質）が放出➡脳が報酬（ごほうび）と認識➡脳内に報酬を求める回路ができる➡次第に喜びを感じing中枢神経の機能が低下➡量や頻度が増え自分の意思でコントロールできなくなる

初めは楽しみだったものが、量や頻度が増え、最終的にはコントロール障害（自分の意思でやめられない病気）になってしまいます。本人は病気という自覚がない（または認めない）ことが多いです。本人の意思のみで治すことはできません。

○依存症による問題

依存対象のことを大事にしすぎるあまり、他の活動や人間関係がおろそかになります。

健康面：睡眠不足・不眠・不安

食事をおろそかにする・食欲不振

家庭：家族と一緒に過ごす時間を削る・家族との不和・暴力をふるう

仕事：仕事に集中できない・ミスが増える・人間関係の悪化・休みがちになる

社会：借金をする



出典：厚生労働省「依存症対策」<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>

依存症の種類

・アルコール

お酒を飲まずにはいられない状態になります。禁酒をすると、手が震える、汗をかく、動悸がするなどの離脱症状が現れます。



・ギャンブル

競馬・パチンコ・宝くじなどの賭け事を続けたいという欲求が抑えられなくなります。スリルや興奮を得ることで、アルコール依存症や薬物依存症と似たような脳の高揚感が生じます。



・薬物

覚醒剤や麻薬などの違法薬物だけでなく、身近な医薬品でも薬物依存症になる危険性があります。近年、咳止めやかぜ薬といった市販薬による過剰摂取（オーバードーズ）が増えています。



・ネット依存・ゲーム障害

インターネット・ゲームをしている時は楽しく嫌なことを忘れることができ、のめり込むにつれて脳の高揚感を生じ、工作中にも手が離せなくなります。また、高額な課金も問題になっています。



CAGE（アルコール依存症スクリーニングテスト）

次の4つの質問に「はい」「いいえ」で答えてください。

1. 酒量を減らさなければいけないと感じたことがある（Cut down）
2. 周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがある（Annoyed by criticism）
3. 自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがある（Guilty feeling）
4. 朝酒や迎え酒を飲んだことがある（Eye-opener）

《判定》

「はい」が2つ以上あったら、アルコール依存症の可能性が高い

出典：厚生労働省「こころの耳」用語解説「CAGE」：<https://kokoro.mhlw.go.jp/glossaries/word-1569/>

LOST（ギャンブル依存症自己診断ツール）

次の4つの質問に「はい」「いいえ」で答えてください。

1. ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない（Limitless）
2. ギャンブルに勝ったときに、「次のギャンブルに使おう」と考える（Once again）
3. ギャンブルをしたことを誰かに隠す（Secret）
4. ギャンブルに負けた時に、すぐに取り返したいと思う（Take money back）

《判定》

「はい」が2つ以上あったら、ギャンブル依存症の可能性あり

出典：（公社）ギャンブル依存症問題を考える会「LOST ギャンブル依存症自己診断ツール」<https://www.scga.jp/news/press-181122/>

こころの健康ドクター相談（公立学校共済組合宮城支部）

精神的な不調等について、精神科医が個別に面接相談を行います。（本人は1回無料、管理職は無料）

◆相談日時：要相談 まずは電話にてご連絡ください。

◆相談場所：（一社）安田博愛会安田病院

仙台市宮城野区小田原2丁目2-40 ☎：022-256-5166



宮城県の相談窓口

県内の精神保健福祉センター・保健所において、ご本人やご家族などを対象に、アルコール関連問題の専門の相談員による個別相談を行っています。一人で抱え込まず、ご相談ください。

○宮城県精神保健福祉センター

【相談・面接相談受付電話番号】0229-23-0021（企画・地域支援班）

【受付時間】月曜日～金曜日（祝日、12/29～1/3を除く）

9時00分～12時00分、13時00分～16時00分

地域の相談窓口 PDF：<https://www.pref.miyagi.jp/documents/3488/soudanitiran.pdf>

○保健所

【専門相談日程表（申し込み・お問い合わせ先含む）】

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/21973/r6soudan.pdf>

宮城県ホームページ「依存症対策について」<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/seihosui/izonsyo-taisaku.html>

一人で悩まず、
ご相談ください



【令和6年度 教育庁本庁の衛生管理目標】 ※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

年間目標 『こころとからだの健康づくり 少しの努力で未来を変えよう』

1月～3月の目標 「ウイルスに負けない体づくり 1.食事、2.運動、3.睡眠、4.手洗い」