

# e-Learningで学ぼう 依存症の基本

『依存症の基本』では、依存症に関する疑問にお答えし、より多くの方に依存症という病気について正しい理解を深めて頂くことを目的としています。

※学習時間の目安は15分です。



# メニュー

1. 依存症とは

2. 依存症のメカニズム

3. 各依存症の特徴と症状

4. 依存症からの回復



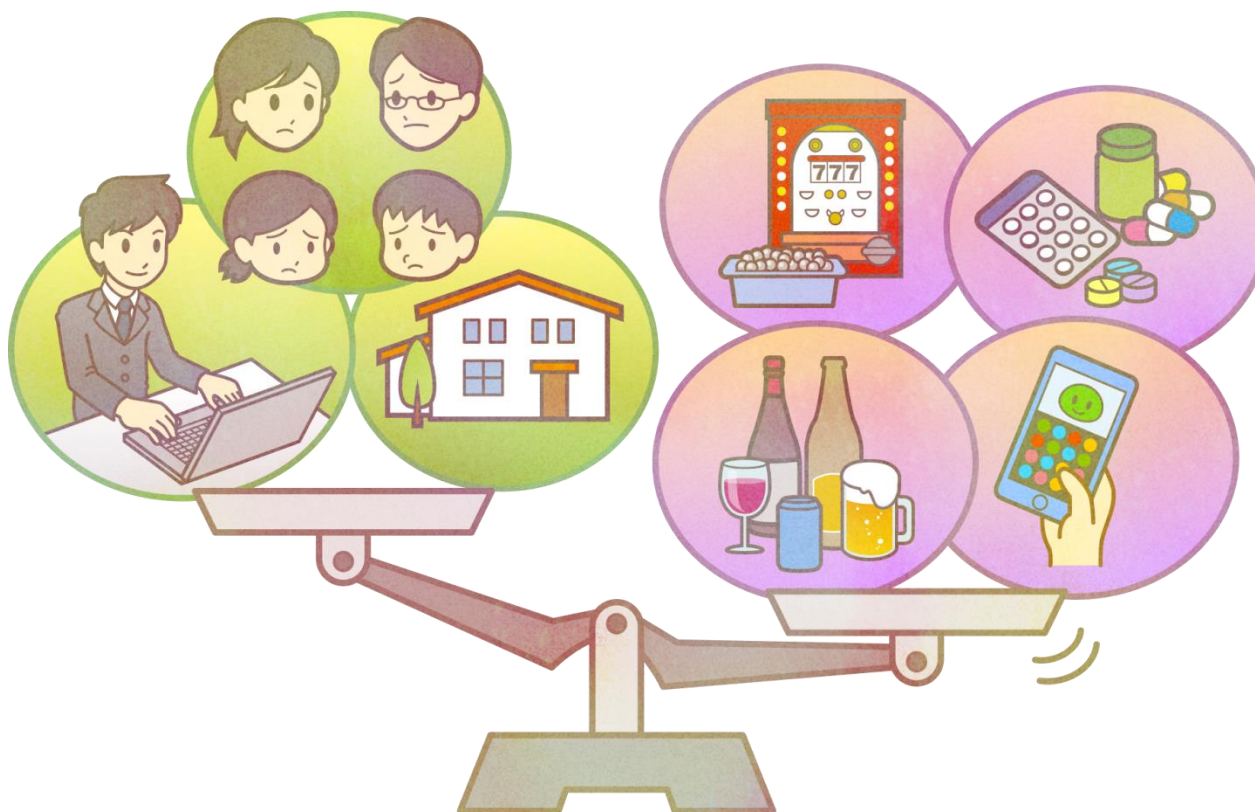
# 1. 依存症とは



# 依存症とは？

依存症とはある特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブル等）へのコントロールが効かなくなる病気のことを言います。

依存症になると、日常生活や心身の健康、大切な人間関係などに問題が起こっているにもかかわらず、依存対象の物質や行動をやめ続けることが難しくなります。

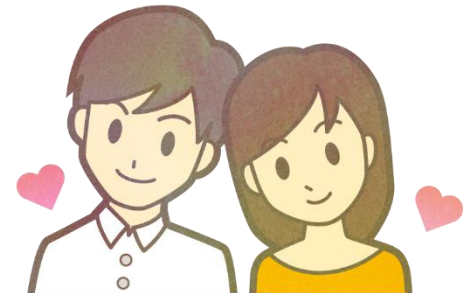
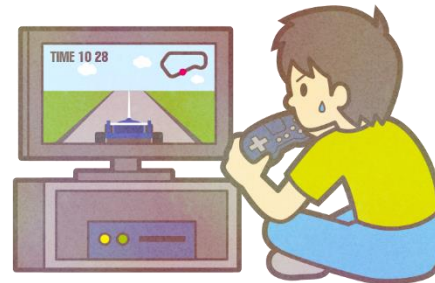
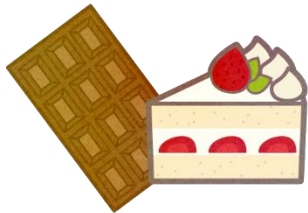




# 依存症に関する疑問Ⅰ：なんでも依存症になる？



最近「〇〇依存」という言葉をよく耳にしませんか？ 依存症の主な特徴として、やめたくてもやめられない、というものがあります。では、やめたくてもやめられなければ、全て依存症になるのでしょうか？



# 依存症の種類

医学的※に認められている依存症には、

- アルコール
- 薬物
- ギャンブル\*
- ゲーム

があります。

これらの依存症は長年の研究によって、その原因と症状に類似性を持つことが認められた病気です。

アルコールや薬物のように化学物質への依存は、「物質依存」と呼ばれることもあります。

ギャンブルやゲームなどの行動への依存は「行動嗜癖」と呼ばれることもあります。

※国際疾病分類第11回改訂版（ICD-11）では物質使用及び嗜癖行動による障害に位置付けられています。

\*ギャンブル等依存症対策基本法第2条では、「ギャンブル等（法律の定めるところにより行われる公営競技、ぱちんこ屋に係る遊技その他の射幸行為をいう。）にのめり込むことにより日常生活又は社会生活に支障が生じている状態」をギャンブル等依存症と定義しています。

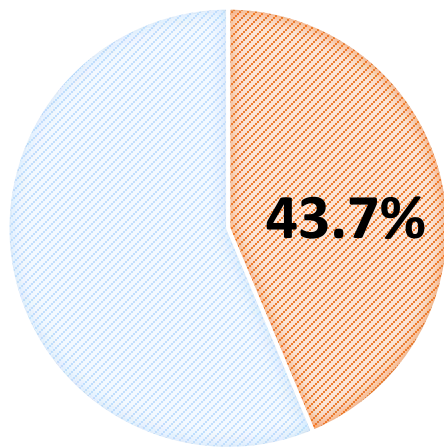
## 2. 依存症のメカニズム



# 依存症に関する疑問 2：依存症になるのは「意志が弱いから」？

アルコール依存症になるのは  
意志が弱いから、性格的な問題

■ YES ■ NO



内閣府政府広報室（2016）  
「アルコール依存症に対する意識に関する世論調査」

2016年に行われた世論調査では約44%の国民が、アルコール依存症になる原因として「意志の弱さ」と答えています。

あなたがお持ちの印象はいかがでしょう？

依存症は、うつ病や統合失調症などと同じく、医学的に認められた精神疾患です。これらの病気の原因が意志の弱さや性格の問題でないのと同じく、依存症になる原因も本人の意志の弱さや性格によってなるものではありません。

精神医学や心理学の研究によって解明されてきている原因を学び、正しい知識を身につけましょう。

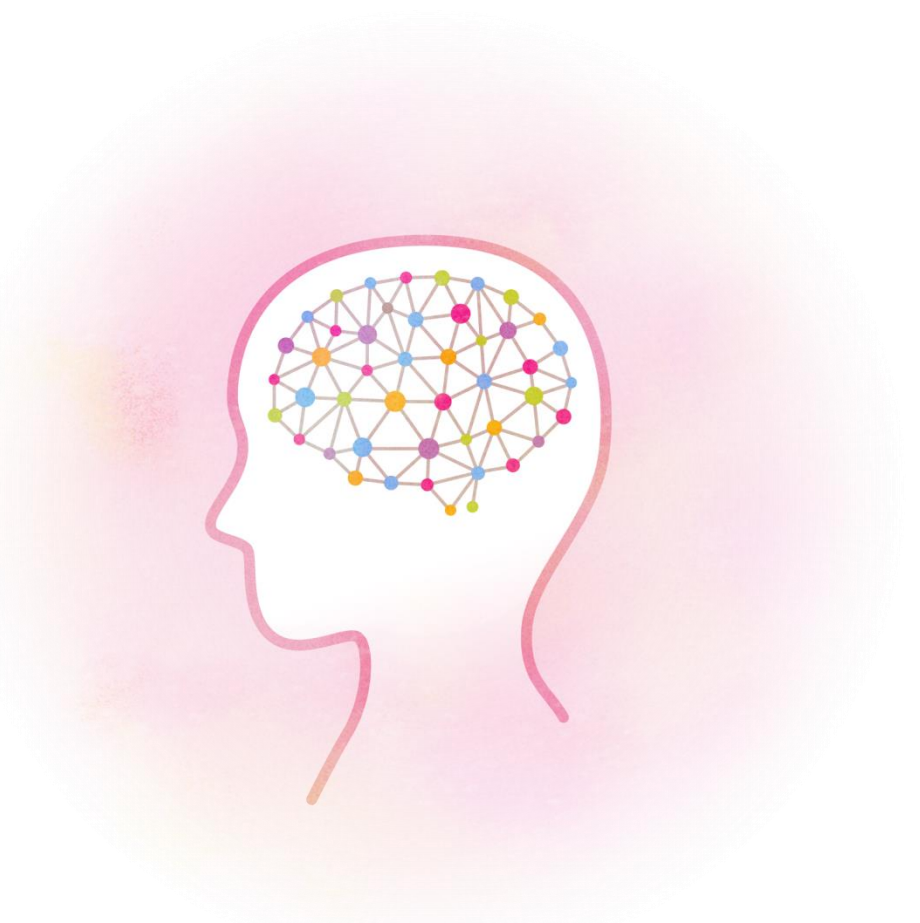


# 依存症になるメカニズム！

「意志が弱いから」依存症になるのではないとしたら、なぜ依存症になるのでしょうか？

それは、習慣的なアルコール、薬物の使用により脳やこころ、体の機能が変わってしまうからです。

ギャンブルやゲームについても、アルコールや薬物と同様の変化が脳に起こり、その結果依存症になることが分かってきています。

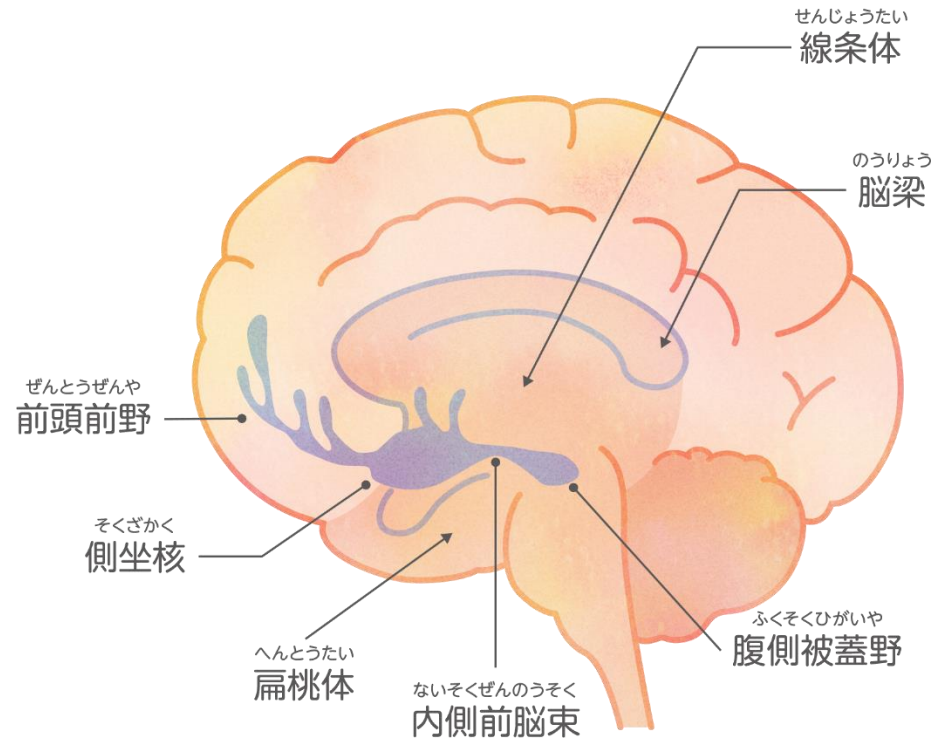


# 依存症になるメカニズム 2

アルコールや薬物を摂取したり、ギャンブルやゲームをすると脳の報酬系という回路が刺激されます。

「報酬」と聞くと、「アルコールや薬物は報酬だから?」と早とちりしてしまいがちですが、実は報酬系は美味しい食事や、性行為など我々の誰もが普段から行っていることでも刺激されます。我々人類が存続するためには、食事や性行為を反復する必要があります。報酬系はこのような行動をクセにさせる機能を持っているのです。

しかし、アルコールや薬物、ギャンブルやゲームも脳の同じ部位を強力に刺激するため、脳はこれらの行為を素早く学習してしまい、本人の意志とは関係なく反復するクセがついてしまうのです。

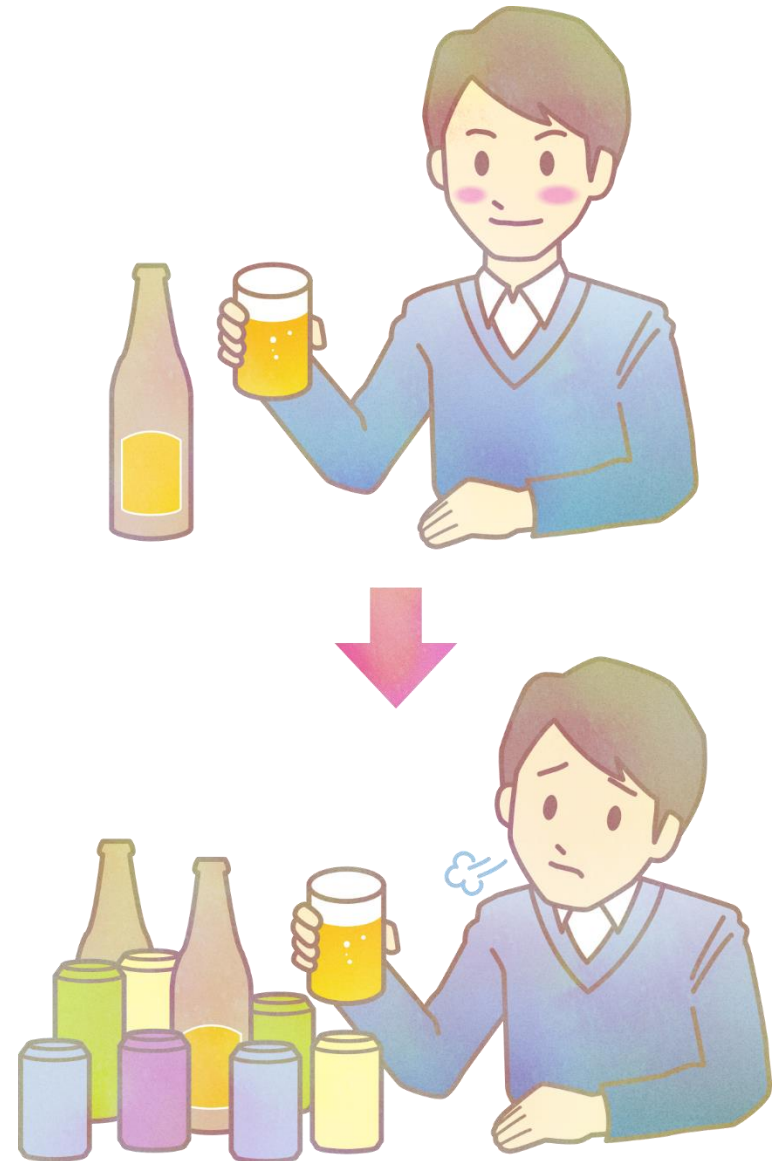


参考：廣中（2013）依存症のすべて、講談社

# 依存症になるメカニズム 3

特定の物質（アルコール、薬物）を習慣的に摂取し続けると、我々の体はその物質によって得られる変化に慣れてしまい、**耐性**がつきます。

耐性がつくと、今までと同じ量を摂取しても、今まで通りの効果が得られません。そのため、気づかぬうちに使用量や使用頻度がどんどん増えてしまうのです。



# 依存症になるメカニズム 4

摂取したアルコールや薬物が体内から抜けてきたり、摂取をやめたり、減らしたりすると不快な**離脱症状**が起こります。

離脱症状は摂取した物質にもよりますが：

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭痛     | <input type="checkbox"/> 発汗        |
| <input type="checkbox"/> 吐き気、嘔吐 | <input type="checkbox"/> 寒気        |
| <input type="checkbox"/> イライラ   | <input type="checkbox"/> 血圧・心拍数の上昇 |
| <input type="checkbox"/> 不安     | <input type="checkbox"/> 体の痛み      |
| <input type="checkbox"/> 意欲の低下  | <input type="checkbox"/> 手または体のふるえ |
| <input type="checkbox"/> 不眠     | <input type="checkbox"/> 痙攣        |
| <input type="checkbox"/> 発熱     | <input type="checkbox"/> 幻覚、幻聴     |

などがあります。

ギャンブルやゲームに依存している場合も、イライラや落ち着きのなさ、気分の落ち込みなど一部の離脱症状が起こると言われています。

このような辛い症状を緩和するために、アルコールや薬物、ギャンブルやゲームを再度使用してしまうことが多く、本来は「やめたい」、「減らしたい」と思っているにもかかわらず変えることが難しいのです。

注1：これらは離脱症状の一例です。この症状に当てはまらない場合もありますので、早めに専門医療機関を受診しましょう。

注2：離脱症状によっては命の危険にかかわるものもあります。断酒・断薬を行う際は専門医療機関の受診をお勧めします。

# 依存症になるメカニズム5

依存症になると耐性の影響や離脱症状が治まった後も、長期に渡って依存対象を欲することが多くあります。これは長年に渡って依存対象を断っている人にも起こる症状です。

依存対象物が脳や身体の機能に直接影響を及ぼしている間に、我々の脳はそのすみやかな効果についても学んでいます。

例えば：

「お酒を飲んだら眠れた」

「薬物を使ったら仕事がうまくいった」

「ギャンブルをしたら嫌なことが忘れられた」

「ゲームをしたら不安が減った」

などと一度学習した脳は、次に似たような状況で困った時に依存対象を思い出し、「今すぐこの苦痛や嫌な気分を切り替えたい」と渴望するようになります。

その際、他の大切な物事（仕事、あるいは家族や友人との関係）のことを忘れ、その依存対象のことで頭がいっぱいになってしまうこともめずらしくありません。

依存対象の効果は身体や心の痛みの軽減から、気分やパフォーマンスの向上など多岐にわたり、人それぞれで異なります。

それゆえ、依存症からの回復には、脳や身体の機能だけでなく、依存対象が代わりに務めていた精神的な機能の回復も重要な課題となります。



### 3. 各依存症の特徴と症状



# アルコール依存症の特徴と症状

本人や周囲の人々も気づかないうちに進行してしまうのがアルコール依存症という病気です。

いつの間にか・・・

「自分（あの人）はアルコールが強いからよく飲むな」

「自分（あの人）はアルコール好きだけど、飲みすぎるな」



「最近宴席でのトラブルが多いな」

「酒癖が悪い」などと周囲から言われる



健康診断で注意される

職場で「酒臭い」と言われる

家庭では「一日中飲んでいる」と言われる

といった変化が起こりはじめます。

ご家族は頻繁に

- ◆ 飲んだ後片付けをする
- ◆ 帰宅途中や家の中で酔いつぶれたご本人の介抱をする
- ◆ ご本人の代わりに職場に欠勤の連絡をする
- ◆ アルコールに関することでの口喧嘩や暴力が増える

・・・などと「いつまで続くんだろう?」、「どうすればアルコールをやめてくれるんだろう?」と深刻にお悩みの方もいらっしゃるでしょう。



# アルコール依存症の特徴と症状

アルコール依存症の代表的な症状には以下のような症状があります：

- 飲酒の量、時間（開始・終了）がコントロールできない
- 飲酒したいという強い欲求がある
- 「やめよう」・「減らそう」と試みても失敗に終わる
- 以前と同じ効果を得るためには飲酒量を増やさなければならない
- アルコールが切れると離脱症状が起こる、離脱症状を軽減するために飲酒する
- 飲酒の為に、それ以外の楽しみや社交に使う時間が減る
- 健康問題や、家庭や職場で明らかな問題が起きているにもかかわらず飲酒がやめられない

参考：ICD-11 & DSM-5

アルコール依存症の診断には医師の診察が必要です。

少しでも「もしかして?」と思ったら、早めに依存症の相談窓口（精神保健福祉センターや保健所など）に相談し、専門医療機関を受診しましょう。

# 薬物依存症の特徴と症状

依存性のある薬物には大麻や覚せい剤などの違法薬物だけではなく、不安の症状の軽減や睡眠を助ける薬など医師から処方されるものもあります。

そのため、薬物を使い始めた理由は：

「心身の問題や痛みを軽減するために必要だったから」

「好きな人や憧れの人が使っていたから」

「仲間からのプレッシャー（または脅し）で断れず」

「友人からもらったお菓子に薬物が入っているとは知らされていなかった」

など多岐にわたります。

どのような理由で薬物の使用を始めたとしても、本人や周囲の人々も気づかぬうちに進行してしまうのが薬物依存症という病気です。

また、アルコールと異なり、薬物は隠れて使用する人が多いため、家族や周囲の人は全く気付いていない場合もあるかもしれません。

ご本人またはご家族・周囲の人が気づく特徴として：

- ◆ 最近生活のリズム（食事や睡眠）が乱れている
- ◆ 自室にこもっている（または家にいない）時間が増えた
- ◆ 気分が不安定（イライラ、無気力など）なことが多い
- ◆ 交流する仲間のタイプが以前と変わった

などのサインが見られます。



# 薬物依存症の特徴と症状

薬物依存症の代表的な症状には以下のような症状があります：

- 薬物を使用する量、時間（開始・終了）がコントロールできない
- 薬物を使いたいという強い欲求がある
- 「やめよう」・「減らそう」と試みても失敗に終わる
- 以前と同じ効果を得るためには摂取量を増やさなければならない
- 薬物が切れると離脱症状が起こる、離脱症状を軽減するために摂取する
- 薬物の為に、それ以外の楽しみや社交に使う時間が減る
- 健康問題や、家庭や職場で明らかな問題が起きているにもかかわらず薬物がやめられない

参考：ICD-11 & DSM-5

薬物依存症の診断には医師の診察が必要です。

少しでも「もしかして?」と思ったら、早めに依存症の相談窓口（精神保健福祉センターや保健所など）に相談し、専門医療機関を受診しましょう。



# ギャンブル依存症の特徴と症状

ギャンブル依存症の医学病名は「ギャンブル障害」と言います。

本人や周囲の人々も『ギャンブル好きだな』と気軽に考えている間に進行してしまうのがギャンブル障害という病気です。

最初は：

「友人・先輩から誘われたから」  
「当たりが出たらラッキー」  
「気分転換に」

と気軽に始めたギャンブルも、いつの間にかギャンブルに費やす金額や時間が増え、資金繰りに困るようになります。

そして・・・

「ギャンブルで負けた分はギャンブルで取り返そう」  
「負けが続いたから、次こそは勝てるはず※」  
「今日は運が良いから勝ち続けられる※」

など論理的でない考え方をし始めるのもこの病気の特徴です。

次第にギャンブルの費用を工面するために、貯金を使いこんだり、所有物を売ったり、家族・友人・同僚などにお金を借りることも増えてきます。先述の論理的でない考え方も影響し、その借金の返済のために、またギャンブルをしてしまいます。ご家族は「お財布にあったお金がない」などと早々に気付く場合と、ある日突然借金の督促状が届いて驚く場合もあるでしょう。



※一回の賭けで当たる確率が50%、負ける確率が50%の場合、負け（または当たり）が何回続いていたとしても、次に賭けた時に当たる確率は変わらず50%、負ける確率も50%です。

# ギャンブル依存症の特徴と症状

ギャンブル依存症（ギャンブル障害）の代表的な症状には以下のような症状があります：

- ギャンブルの頻度、使用金額がコントロールできない
- 「やめよう」・「減らそう」と試みても失敗に終わる
- ギャンブルのこと（例：資金繰り方法を考えたり）で頭がいっぱいである
- 以前と同じ効果を得るためには掛け金を増やさなければならない
- ギャンブルができない状況や、やめようとするときソワソワ、イライラなどの離脱症状が起こる
- 不快な気分（不安、悲しみ、無力感、罪悪感）の時にギャンブルをしやすい
- ギャンブルで負けたお金を取り戻すためにギャンブルをする
- ギャンブルをしていることや、その損失を隠そうとしたり、嘘をついたりする
- ギャンブルに必要なお金、借金の返済を他人に頼む
- 家庭や職場、大切な人間関係において明らかな問題が起きているにもかかわらずギャンブルがやめられない

参考：ICD-11 & DSM-5

ギャンブル依存症の診断には医師の診察が必要です。

少しでも「もしかして?」と思ったら、早めに依存症の相談窓口（精神保健福祉センターや保健所など）に相談し、専門医療機関を受診しましょう。

# ゲーム依存症の特徴と症状

ゲーム依存症の医学病名は「ゲーム障害」と言います。

本人や周囲の人々も『ゲームにはまってる』と気軽に考えているうちに進行してしまうのがゲーム障害という病気です。

最初は：

「ちょっとした楽しみ」  
「友人や家族から誘われたから」  
「息抜きに」

と始めたゲームが、段々と「いつでもどこでも出来る手軽な気分転換」の手段となることが多いです。

特に、インターネットに接続されているオンラインゲームの場合、ゲームが絶えずアップデートされ、ゲームに終わりがありません。また、一緒にプレイする仲間や敵がおり、そこに対人関係や競争が生まれます。このようにゲームに加え、対人要素が依存性を益々高めています。

そのうちに・・・

ゲームをするために睡眠や学業の時間を削る  
食事中や他人との会話中にもゲームをする  
体調不良が起こる  
ゲームのことを注意されるとイライラする

など健康、生活リズム、人間関係、社会生活への影響が起こりはじめます。



# ゲーム依存症の特徴と症状

ゲーム依存症（ゲーム障害）の代表的な症状には以下のような症状があります：

- ゲームに関する行動（頻度、開始・終了時間、内容など）がコントロールできない
- ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常行う責任のあることに使う時間が減る
- ゲームにより個人、家族、社会、教育、職業やその他の重要な機能分野において著しい問題を引き起こしているにもかかわらずゲームがやめられない

参考：ICD-11

ゲーム障害の診断には医師の診察が必要です。

少しでも「もしかして?」と思ったら、早めに依存症の相談窓口（精神保健福祉センターや保健所など）に相談し、医療機関を受診しましょう。

## 4. 依存症からの回復





# 依存症は回復できる病気です

依存症になると、本人も周囲の人も辛い思いをしますが、この病気は回復可能です。回復に必要なサポートは主に以下の場所で受けられます：

- ✓ 依存症の相談窓口
- ✓ 依存症専門医療機関
- ✓ 回復支援施設
- ✓ 自助グループ
- ✓ 家族の会



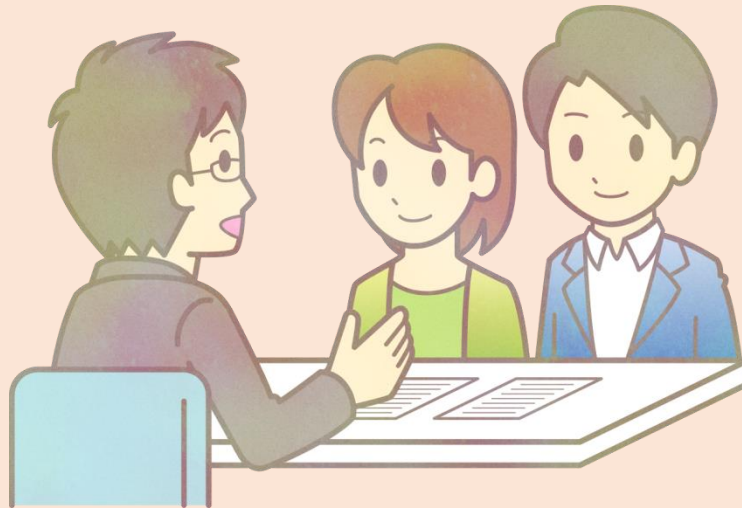
# 依存症の相談窓口について

全国の精神保健福祉センターや保健所、医療機関等に依存症の相談ができる窓口が配置されています。

ご家族のみでのご相談も可能です。

相談窓口では、相談者のニーズに合った専門医療機関やその他の支援グループのご紹介なども行っています。

最寄りの依存症の相談窓口を検索するには、依存症対策全国センターのポータルサイトをご利用ください：<https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>



# 依存症専門医療機関について

全国に依存症の治療を専門とする医療機関が設置されています。

依存症専門医療機関は以下の選定基準を満たしています：

- ✓ 依存症に特化した専門治療プログラムを行っている
- ✓ 厚生労働省が指定する研修を修了した医療スタッフが勤務している
- ✓ 依存症治療の診療実績がある
- ✓ その他の医療機関、回復支援機関、関連団体との連携が図れる

最寄りの依存症専門医療機関を検索するには、依存症対策全国センターのポータルサイトをご利用ください：<https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>



# 回復支援施設について

回復支援施設では、依存対象物が無くても満足した生活を送る方法を習得するために、グループミーティング、レクリエーション、自助グループ、自立訓練など幅広いプログラムが提供されています。

施設職員の多くは依存症から回復した人々です。施設によって通所と入所が選べます。回復支援施設は専門医療機関とも連携しているので、退院後の回復計画に組み込むこともできます。

詳しくは、厚生労働省依存症対策のホームページをご覧ください：

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>



# 自助グループ・家族の会について

依存症は、世間からの誤解も多いため、その回復について公の場で積極的に語る人が少ない病気でもあります。それゆえ、回復の過程では孤独や迷いを感じる場面もあるかもしれません。

自助グループは依存症からの回復を目指す当事者同士のグループです。

家族の会は、ご本人の依存症からの回復を支援するご家族のためのグループです。

どちらも定期的に会合が開かれ、回復に役立つ活動や情報交換が行われています。依存症の種類によってグループが異なるので、詳しくは依存症対策全国センターのポータルサイトをご覧ください：<https://www.ncasa-japan.jp/you-do/other/self-help-groups>





# 依存症に関する疑問3：スリップ・再発はやっぱり意志が弱いから？

癌やうつ病に「再発」があるように、依存症も病気なので「再発」があります。

依存症の再発はご本人がどんなに強い意志を持って努力していても、多くの人に起こります。また、スリップや再発を何度も繰り返しながら回復していくのもこの病気の特徴です。

これは、一度アルコール、薬物、ギャンブル、ゲームなどの依存対象を欲することを学習した脳が、依存対象に頼らずに生活する術を学習するには時間がかかるからです。

日常には依存対象を想起させる刺激があふれています。そのような刺激に触れるたびに、依存症を抱える方の脳は自動的に過敏に反応します。



それゆえ、日々回復のための努力を続けていても、スリップ（ごく一時的に依存対象を使用すること）や再発（治療前のような状態に戻る）が起こりうるのです。

# もしもスリップ・再発したら

スリップや再発は依存症からの回復過程において、非常に多くの方に起こります。

アルコール、薬物、ギャンブル、ゲームをやめていても依存対象を欲するのは、それが病気の症状だからです。ご本人の意志の弱さのせいではありません。多くの方が経験する病気の症状なので、恥ずかしいことでもありません。

もしもスリップ・再発したら、ご自分（ご本人）を責めず、出来るだけ早く回復の道に戻りましょう。今回のスリップ・再発からの学びが回復に役立つ糧となるよう、信頼できる家族、友人、回復仲間（自助グループなど）、専門医療機関に相談しましょう。

