

依存症を正しく理解するために

○種類と状況

依存症とは、特定の物質や行為を『やめたくても、やめられない』状態のことで、脳の病気とされています。厚生労働省によると、アルコールや薬物などの『物質的依存』は患者数12万人以上とされています。買い物やギャンブルなどの『行為的依存』は患者数3千人以上となっており、潜在的依存者が多数いるとされています。



○依存症の特徴

依存症になると、飲酒や薬物使用、ギャンブルなどをほどほどにできなくなるといわれています。つまり、欲求をコントロールできなくなる病気ということです。糖尿病や高血圧のような慢性疾患であり、病気を良くするにはやめ続けることが大切です。

○発症の原因

飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの行為を繰り返すことが発症の要因となり、体が欲求を抑えられなくなることが原因といわれています。

依存症が進行すると、食事や入浴などの身の回りのことがおろそかになることや家族との関係が悪化してしまうこと、学校や会社に行けなくなるなど社会生活に悪影響が起こります。その頃には依存症の本人も自分ではやめられない状態になっています。この頃には家族や周りの人からやめるよう言われてもやめられる状態ではありません。

○対処方法

まず大切なことは、依存症は病気であることを理解することです。そして、専門の医療機関やお近くの保健所、精神保健福祉センターに相談し、やめ続けるための正しい方法を学び、アルコールや薬物、ギャンブルなどを行わないことが重要です。

また、治療を受けながら生活を継続するために福祉サービスや「断酒会」などの自助グループを活用し、生活の支援を受けることもやめ続けるための有効な手段となります。依存症は自分ではどうしようもないものであり、周りの人の助けが必要な病気です。

-
- ◆お問合せ先 保健福祉課福祉グループ ☎35-2120
北空知障がい者支援センター「あっぷる」 ☎22-1798
北海道深川保健所 ☎22-1421