

## 薬物依存症とは

依存性のある薬物を繰り返し使うことで、身体依存や精神依存の状態となり、日常生活や社会生活に支障が生じているにもかかわらず、薬物を使いたいという欲求を自分の意志でコントロールできなくなる病気です。

- ・身体依存：薬物をやめると、不快感がでたり苦しくなります。
- ・精神依存：薬物を強く求めるようになります。脳に機能異常が起きることが原因と考えられています。

### 【依存性のある薬物】

**違法薬物：**覚醒剤、大麻、合成麻薬、コカイン、ヘロイン、LSD、MDMA、シンナーなどの有機溶剤、危険ドラッグなど  
**処方薬：**睡眠薬、抗不安薬（安定剤）など  
**市販薬：**鎮痛薬、咳止め薬、風邪薬など  
**その他：**ライターなどのガス など

## 薬物依存症の特徴

- 依存性のある薬物を使う方は誰でもなりうる病気です。
- 病気であるという認識（病識）をもちにくい病気です。
- 進行性の病気です。体が薬物に慣れてくるため、同じ効果を得るために薬物の量が増えていきます（耐性）。薬物の使用を中止すると、離脱症状が現れることがあります。離脱症状：不眠、過眠、抑うつ、不安、焦燥、幻覚、妄想、けいれん発作、脱力、異常な発汗 など
- 死亡率の高い病気です。身体をこわすだけでなく、事故や自殺のリスクが高い病気です。
- 薬物による影響で性格が変化しやすい病気です。薬物を手に入れるために違法行為に走ることもあります。薬物の使用をやめ続けることにより、かつての自分を取り戻すことができます。
- こころの痛みや孤立と関係した病気です。苦痛や孤独感に薬物で対処していくうちに、なりうる病気です。
- 長い時間がかかりますが、回復する病気です。一時的に改善しても再使用の危険性が高まります。

## チェックしてみましょう！

薬物は直接脳に働きかけて、薬物だけでなく人生を「コントロールする力」を奪っていきます。

### 【よくある薬物依存症の症状】

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 1 | 使い始めた頃より量が増えている       |
| 2 | 感情的に周囲の人に接することがある     |
| 3 | 生活に支障が出ている            |
| 4 | 薬物を使用したことを後悔してもやめられない |

下記のリストを見て、一つでも該当する方は、一人で抱えず相談しましょう。

### 【チェックリスト】

- ✓ 薬物を使用している
- ✓ 薬物をやめたいと思ったことがある
- ✓ 薬物使用によって精神的、身体的な不調が生じている。
- ✓ 薬物使用のことを相談したいがどこに相談したらいいかわからない。

（依存症対策全国センターホームページより）

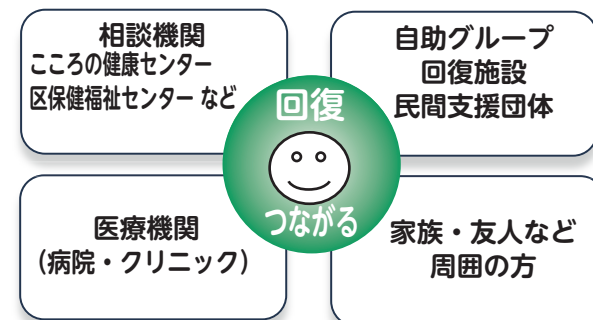
## ひとりで悩まず、相談することが回復の第一歩です

私たちに相談することで、警察に通報することはありません。  
個人のプライバシーは守られますので安心してご相談ください。



## 薬物依存症は回復できる病気です

適切な治療や支援によって薬物に頼らない生き方をしていくことができます。



回復のためには、「正直に自分の気持ちを言える場所があること」「孤立しないこと」が大切です。

### ◆相談する

#### 医療機関（精神科）

薬物の使用による幻覚や抑うつ症状、離脱症状等の精神症状を改善します。



#### 相談機関

薬物依存症からの回復を一緒に考え、回復に向けてお手伝いします。

### ◆支えあう



#### 自助グループ

同じ問題を抱えた人の話を聞いたり、正直な自分の思いなどを話すことで、自分自身や自分の問題についての理解を深めていきます。自分よりも先の段階に進んでいる先輩や仲間と出会うことで、目標や希望を持つこともできるようになります。

#### 回復施設・民間支援団体 など

依存症からの回復者であるスタッフ等による相談、通所・入所のプログラム等を行っています。

※再発しても、再び相談し治療や仲間の支援を受けることができれば、回復への道を歩めます

### ◆学ぶ



薬物依存症についての正しい知識や対処法について学ぶことは、回復に役立ちます。

## ～家族や周囲の方ができること～

薬物依存症は、本人を苦しめるだけでなく、周囲の方を巻き込みます。特に一番身近な家族への影響は大きく、家族は慢性的なストレス状態に置かれることもあります

### ◆相談する

家族だけで抱え込まず、相談することが、本人の回復に役立ちます。  
(個人のプライバシーは守られます)



### ◆支え合う ～自助グループなど～

同じ立場にある家族の話を聞いたり、自分の正直な思いなどを話すうちに、考えていたことが整理できたり、新しい気づきを得られることがあります。



### ◆学ぶ

薬物依存症についての正しい知識や対処法について学びましょう。(家族教室で学ぶことができます)  
本人が薬物を使用したことを正直に話せたり、弱音を言えるような信頼関係を築いていきましょう。本人が家族からの回復につながる提案を受け入れやすくなります。



#### 〈望ましい対応〉

- ・「私(家族自身)」を主語にした言い方に変える  
例)「もう薬をやっていないでしょうね。いい加減にして!」  
→「私はあなたのことが心配なの。何か困っていることない?」
- ・本人の薬物使用以外の活動に注目し、ほめる
- ・統一した対応・一貫した態度をとる など

#### 〈避けたい対応〉

- ・過度な世話焼き、尻ぬぐい  
→本人が自分の問題として自覚しづらくなります。
- ・説教、叱責、本人の行動をコントロールしようとする。など  
→本人は本音・弱音が言えなくなり、隠れて行動したり、さらに薬物を使用したりするようになります。

### ◆家族が元気になる (セルフケア)

本人をサポートするためにも、家族自身の健康や生活を大切にしましょう。気持ちに余裕がうまれて問題にうまく対処できるようになります。



## ●大阪市こころの健康センター

大阪市都島区中野町5丁目15番21号 都島センタービル3F

### 依存症相談窓口

依存症相談員が本人、家族、支援者からの相談を受けています。相談内容に応じて、

- 依存症専門医師による相談(予約制)
- 薬物依存症回復支援プログラム(予約制)
- 家族教室(予約制)

をご案内しています。まずは、お電話でご相談ください。



【依存症相談専用電話】06-6922-3475

受付: 月～金(祝日・年末年始除く) 9時～17時30分

## ●お住まいの区の保健福祉センター

精神保健福祉相談員等による健康相談を行っています。  
お住まいの区へお問い合わせください。

| 区名   | 電話番号      | 区名   | 電話番号      |
|------|-----------|------|-----------|
| 北区   | 6313-9968 | 東淀川区 | 4809-9968 |
| 都島区  | 6882-9968 | 東成区  | 6977-9968 |
| 福島区  | 6464-9968 | 生野区  | 6715-9968 |
| 此花区  | 6466-9968 | 旭区   | 6957-9968 |
| 中央区  | 6267-9968 | 城東区  | 6930-9968 |
| 西区   | 6532-9968 | 鶴見区  | 6915-9968 |
| 港区   | 6576-9968 | 阿倍野区 | 6622-9968 |
| 大正区  | 4394-9968 | 住之江区 | 6682-9968 |
| 天王寺区 | 6774-9968 | 住吉区  | 6694-9968 |
| 浪速区  | 6647-9968 | 東住吉区 | 4399-9968 |
| 西淀川区 | 6478-9968 | 平野区  | 4302-9968 |
| 淀川区  | 6308-9968 | 西成区  | 6659-9968 |

### 大阪依存症ほっとライン

- LINEを利用した文字チャットによる相談  
QRコードを読み取りの上、友達登録をしてください。  
【相談受付】毎週水曜日・土曜日・日曜日  
17時30分～22時30分  
(ただし、新たな相談受付は22時まで)
- 【対象者】大阪府内在住の方



## 薬物の問題で お困りの方へ

～ひとりで抱えこまないで～

▼大阪市ホームページ



大阪市 薬物依存症



大阪市こころの健康センター