

## 「依存症」治療のために大切なこと

- あらゆる依存を断つことを目指します
  - ▶ **依存対象**はしばしば代わります  
(アルコール、薬物、ギャンブル、買い物、ゲーム…)
  - ▶ 引き金になる環境を遠ざける事が大切です
- すぐに止められなければ「減らす」ことも選択肢です
- 底付き（依存による絶望感）を待たずに**治療を開始します
- 家族や友人との**絆や信頼関係**の再構築をします
- 他の回復者と支え合える**集団療法や自助グループに参加します
- 無理のない範囲で働き、**社会参加**します
- 生き甲斐や楽しみ**をもつようにします

## 回復を支援する方に大切なこと

- 依存症は慢性の病気**ですが、回復できます
- 感情論や気合いでは回復できない**病気です
- 問題を否認したり過少視することで重症化していきます
- 家族だけでの対応では難しい病気**です、一日も早く専門機関に相談することが大切です
- 依存症の進行を助けるようなことはしません  
(金銭を与えるなどの引き金になる状況を作らない)
- 責任の肩代わり（借金、犯罪行為など）はしないで弁護士等の専門家に相談します

## 相談機関

一人で悩まず、お近くの保健所・保健センター、精神保健福祉センターへ相談しましょう。ご家族だけでも相談できます。(プライバシーは厳守します)

### 精神保健福祉センター

#### まずは、電話でご相談ください。

必要な場合には、来所相談をご案内いたします。  
相談は無料です。

#### ▶ 東京都立中部総合精神保健福祉センター

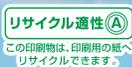
〒156-0057 東京都世田谷区上北沢2-1-7  
担当地域：港・新宿・品川・目黒・大田・世田谷・  
渋谷・中野・杉並・練馬の各区  
月～金 ☎03-3302-7711  
9時～17時（祝日と年末年始を除く）

#### ▶ 東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 東京都多摩市中沢2-1-3  
担当地域：多摩全域  
月～金 ☎042-371-5560  
9時～17時（祝日と年末年始を除く）

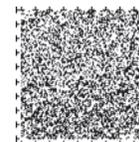
#### ▶ 東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 東京都台東区下谷1-1-3  
担当地域：千代田・中央・文京・台東・墨田・  
江東・豊島・北・荒川・板橋・足立・  
葛飾・江戸川の各区と島しょ地域  
月～金 ☎03-3844-2212  
9時～17時（祝日と年末年始を除く）



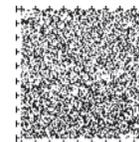
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

全紙配合率70%再生紙を使用しています。石油系溶剤を含まないインキを使用しています。



# 「依存症」について もっと知ろう

依存症は回復できる病気です  
専門機関に相談しましょう



## 「精神依存」と「身体依存」

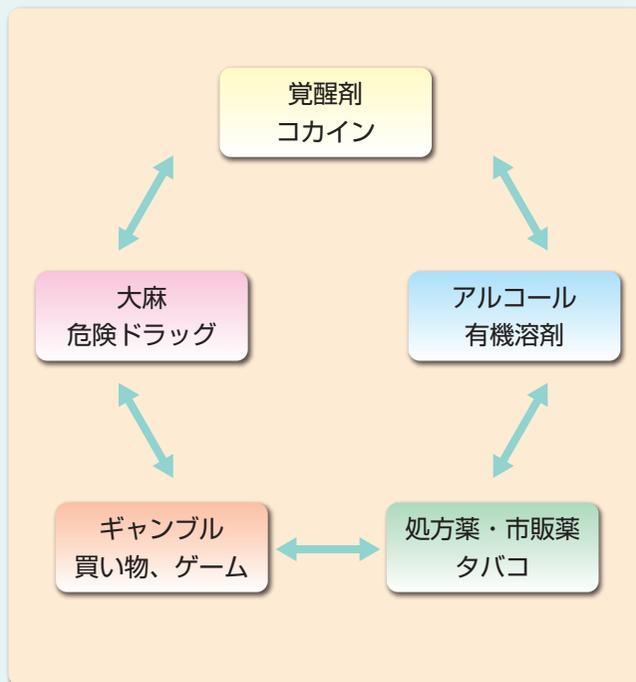
### 🌸「精神依存」= 渴望

- 通常では得られない高揚感・多幸感・覚醒感・不安感から逃れるため渴望に押しつぶされて乱用を繰り返してしまいます
- 精神依存は長期にわたって続きます
- 精神依存を伴わない依存症はありません

### 🌸「身体依存」= 物質乱用中断による離脱症状

- 不快な離脱症状から逃れるために物質（アルコールや薬物など）乱用を繰り返します
- 意識障害・振戦・痙攣・抑うつ気分・不安焦燥感などを引き起こすことがあります
- 身体依存の形成が少ない物質（危険ドラッグ・コカイン・大麻など）でも精神依存の形成が極めて強力な薬物もあります

「依存症」は慢性疾患です  
依存の対象はしばしば代わります  
「依存症」は回復できる病気です



## 「依存症」とは…やめたくてもやめられず、乱用が止まらない病気のこと

- 社会規範から逸脱した目的や方法で使われることを乱用と言います
- 乱用されるのは物質だけではなく、ギャンブルなどの行為も含まれます（病的嗜癖と言います）
- 法的に禁止されているもの（違法薬物、未成年のアルコールやタバコ）は1回の使用でも乱用です
- 逸脱した利用目的なら1回でも乱用です
- 市販薬・処方薬は目的や（浮遊感を得るなど）、飲み方が正当でなければ（大量使用など）乱用です
- アルコール、ギャンブル、買い物、ゲームなどはその行為そのものは合法ですが、社会規範に外れている、社会生活に影響を与えていれば乱用です

## 「依存症」から回復するための治療

### 🌸「精神依存」の治療= 渴望を招かないために

- 集団認知行動療法プログラムや自助グループに参加します
  - ▶ 渴望を招く引き金やその対処法などを学びます
  - ▶ 回復のプロセスを学びます
  - ▶ 一人での治療は困難です、仲間が必要です

- 必要に応じて薬物療法を受けます
  - ▶ 衝動的な渴望欲求につながる不安感や抑うつ気分などを治療します
  - ▶ 幻覚や妄想などの症状がある場合、症状を和らげます

- 必要に応じて専門施設への入院・入所をします
  - ▶ 依存のない規則正しい生活を取り戻します

### 🌸「身体依存」への治療= 解毒と身体機能管理

- 専門病院で治療（入院もしくは通院）します

### 🌸「精神症状」の治療= 精神病症状、原疾患の治療

- 物質の乱用による後遺症（幻覚や妄想などの精神病症状）の治療を薬物療法中心に行います
- 元々精神科疾患がある場合、その治療をします
- 精神症状は物質（薬物）の依存を止めていてもストレスや疲労などによって再燃することがあり、長期の治療が必要です