

 **ひとりで悩まず相談しましょう** 



●精神保健福祉相談については、お住まいの区にお問い合わせください。

区役所高齢者・障害者相談コーナー

[月～金 8:30～17:15 年末年始・祝日は除く]

- 門司区役所 ☎093-321-4800
- 小倉北区役所 ☎093-582-3430
- 小倉南区役所 ☎093-952-4800
- 若松区役所 ☎093-751-4800
- 八幡東区役所 ☎093-671-4800
- 八幡西区役所 ☎093-645-4800
- 戸畑区役所 ☎093-881-4800

●薬物やギャンブルの相談に応じています。

薬物・ギャンブル相談

(予約制)[毎月第1・3(水)午後]

北九州市立精神保健福祉センター

☎093-522-8729

 **インターネットを
使って相談窓口を
検索できます**

北九州市いのちと
こころの情報サイト
<http://www.ktq-kokoro.jp/>



●つらい気持ち、こころの苦しみを聴いてほしいなど、こころの相談に応じています。

自殺予防こころの相談電話

[月～金 9:00～17:00 年末年始・祝日は除く]

☎093-522-0874

 **簡単!気軽に!
こころの健康チェック
してみませんか?**

こころの体温計
(北九州市版)

<https://fishbowlindex.jp/kitakyushu/>



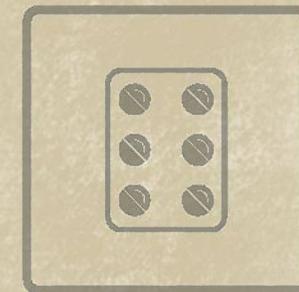
北九州市立精神保健福祉センター

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号
総合保健福祉センター(アシスト21)5階

TEL:093-522-8729 FAX:093-522-8776

北九州市印刷物登録番号第22111588号

薬物依存症について 知ってほしいこと



北九州市立精神保健福祉センター

もくじ

「はじめに」	2
薬物依存症	
Q 薬物依存症ってなんだろう？	3
Q 止められないのはどうして？	3
Q 一度だけなら大丈夫？	3
薬物依存の悪循環	4
依存性薬物の種類	
Q 依存性のある薬物にはどんなものがある？	5
Q 市販薬は安全？	6
薬物依存症が生み出す様々な問題	
Q 脳やからだへの影響は？	7
Q 他にどんな影響がある？	7
Q 薬物依存症って治るの？	7
回復	
Q 薬物依存症から回復する為にどんな場所があるの？	8
Q 医療機関はどんなところがあるの？	8
Q リハビリテーション施設ってどんなところ？	8
Q 自助グループってどんなところ？	9
Q 回復って具体的にはどんなこと？	9
コラム 本人体験談	10
家族の対応	
Q 家族はまずどうすればいいの？	11
Q 本人が問題を起こしたときどうすればいいの？	12
Q 望ましい対応ってあるの？	12
コラム 家族体験談	13
「メモページ」	14

はじめに

薬物の問題は決して他人事ではありません。医療・行政機関での薬物依存症に関する相談は年々増加しています。

薬物依存症は、依存性のある薬物を使い続けることにより、これらの薬物への欲求が病的に強くなり、自分の意志でコントロールできなくなった状態です。健康を害したり、家庭の不和、仕事のミス、逮捕など重大な問題を起こしているにも関わらず、薬物を使い続けている場合は、依存症という病気が疑われます。

この冊子では、薬物依存症についての知識と、ご家族がどのように対処したらよいかのポイントをまとめています。薬物依存症についての正しい知識を得ることで、対処の方法が見えてきます。

薬物依存症について相談できる機関や、回復のためのサポート機関があります。家族やパートナーなど、自分の身の周りの人が薬物の問題を抱えていたら、一人で悩まず、まずは相談をしてみてください。



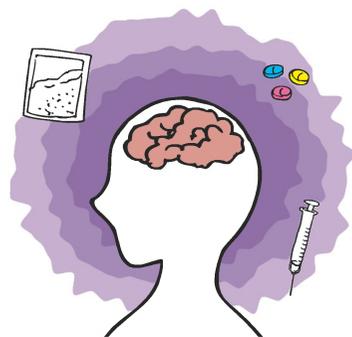
薬物依存症

Q 薬物依存症ってなんだろう？

A 依存性のある薬物を使い続けているうちに心や身体に異変が出てきて、止めたいと思っているにもかかわらず、どうしても使いたいという気持ち（渴望）がわいてきて、コントロールできずに使ってしまう病気のことを言います。心や身体の健康を損なうだけでなく、社会的な問題をひきおこしてしまいます。

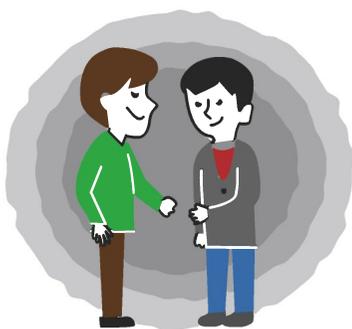
Q 止められないのはどうして？

A 薬物を使っているうちに、その薬物の作用で脳の働きが変化し、「どうしても使いたい」という欲求が抑えられなくなるからです。依存症は脳の病気です。意志や性格の問題ではありません。正しい知識を得て、適切な対応をすることが大切です。

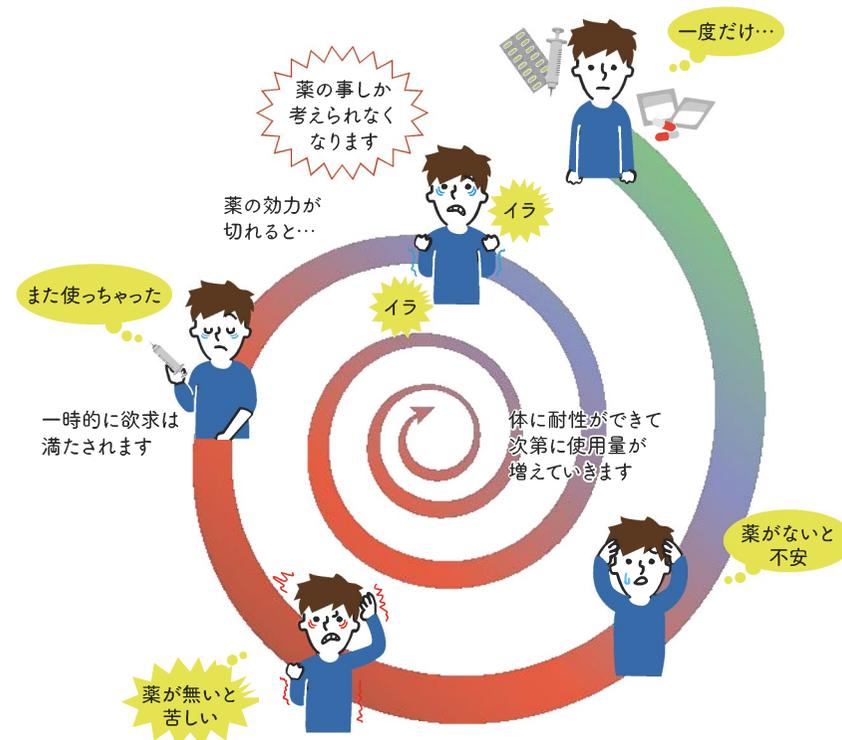


Q 一度だけなら大丈夫？

A 薬物をはじめるときかけの多くは「一度だけ使ってみよう」という好奇心によるものがほとんどです。ちょっとした好奇心や仲間意識で薬物を使い始めた時期から、依存症はみえないところで少しずつ進行していきます。やがて徐々に依存が形成されて、薬物使用がコントロールできなくなっていくます。



薬物依存の悪循環



薬物の使用で一時的にいい気分になり、嫌なことを忘れることができたりするのですが、逆にその作用が切れたときの絶望感や不安感はとても強いのです。それから逃れるために、また薬物に手を出してしまい、次第に自分の意志では止められなくなってしまいます。また、繰り返し使用していると、一回に使う量がどんどん増えていきます。こうなると、薬物欲しさに暴力事件を起こしたり、窃盗などの犯罪に手を染めるなど、薬物なしでは生活できなくなります。

依存性薬物の種類

Q 依存性のある薬物にはどんなものがある？

A 脳の中樞神経に作用し、繰り返し使いたくなる性質があります。行動や知覚(五感)・認知・気分・意識状態などに変化を及ぼします。脳への影響によって次のように分けられます。

興奮作用	精神を興奮させ気分を爽快にさせる	覚せい剤、コカイン、MDMAなど
抑制作用	不安を取り除き気持ちを落ち着かせる	アルコール、有機溶剤、大麻、ヘロイン、モルヒネ、睡眠薬、抗不安薬など
幻覚作用	知覚を変容させ幻覚(幻視、幻聴)などを誘発する	大麻、有機溶剤、MDMA、LSD、マジックマッシュルームなど

大麻

世界で最も多く乱用されている薬物です。記憶や学習能力、知覚を変容させます。乱用を続けると「無動機症候群」といって毎日ゴロゴロしてやる気のない状態や、幻覚や妄想などを引き起こします。



覚せい剤

脳の中樞神経を刺激し、一時的に興奮状態になります。効果が切れると落ち込んだ気分になり、乱用を繰り返すようになります。乱用を続けると、妄想が出てきたり、幻覚が出てきたりします。



睡眠薬 抗不安薬

催眠作用や不安を抑える作用があります。医師の処方が必要です。乱用を続けると、判断力が鈍くなったり、物忘れが生じたりします。



Q 市販薬は安全？

A 精神科医療機関では、市販薬(咳止めや総合かぜ薬、睡眠改善薬など)の依存で受診する方が増加しています。市販薬を本来の目的でなく、リラックスしたい、元気を出したい、食欲を抑えたいといった目的から、不適切な使用を続けると、次第に量が増え、やめられなくなることが知られています(依存症)。市販薬は複数の成分が含まれていることもあり、相互作用によって身体への害が出ることもあります。薬局やインターネットなどで手軽に購入できる市販薬ですが、薬によっては依存性があることを知ってください。



薬物依存症が生み出す様々な問題

Q 脳やからだへの影響は？

A 依存性薬物をくりかえし使用していると、脳を含む様々な臓器がダメージを受けて、徐々に健康が失われていきます。依存症の進行とともに臓器のダメージも深刻になり、元に戻れなくなるばかりか、命に関わる危険な状態にまで悪化することがあるのです。

Q 他にどんな影響がある？

A 度重なる借金や暴力、犯罪行為、失業、家族崩壊などの様々な問題が生じます。薬物依存症はその人の心身に変化をもたらすだけでなく、その人の生活全般や周囲の人々にも被害をもたらします。



Q 薬物依存症って治るの？

A 残念ながら、依存症になってしまった脳は元の状態には戻らないと考えられています。その意味で、依存症が完全に治るということはありませんが、きちんと支援を受けて薬物を止め続けられれば、多くの人は通常の社会生活を営み、薬物依存症によって失ったものを少しずつ取り戻すことができます。これを回復と言います。

回復

Q 薬物依存症から回復するためにどんな場所があるの？

A ①薬物依存を専門的に治療する医療機関 ②薬物依存リハビリテーション施設DARC(ダルク) ③自助グループNA(エヌエー)などがあります。薬物依存症者は、薬物を使い続けることで周囲とトラブルになることも多く、孤立してしまうことも少なくありません。回復するためには、周囲からの適切なサポートや仲間、見守る人たちの存在が重要です。

Q 医療機関はどんなところがあるの？

A 医療機関の情報については精神保健福祉センターへお問い合わせください。

Q リハビリテーション施設ってどんなところ？

A 仲間同士で共同生活を送りながら、薬物を止め続けることに成功した人が、止められずに困っている人の手助けをし、ともに薬物を使わない生活を目指していく場所です。主なリハビリテーション施設にDARC(ダルク)があります。

DARC(ダルク)

Drug Addiction Rehabilitation Center
(薬物依存リハビリテーションセンター)

ダルクスタッフの多くは薬物依存症の本人です。ダルクは、薬物依存から回復したいと望む仲間の集まる場で、毎日グループミーティングを行っています。ダルクの目的は、薬物を止めたい仲間の手助けをすることです。また、家族会を開いているダルクもあります。



全国のダルク 検索

Q 自助グループってどんなところ？

A 同じ経験をした当事者同士が集まり、お互いの経験を語り合う中で、自分の生き方を見つめていく場です。同じ問題を抱えるメンバーの中で、これまで誰にも話せなかった正直な気持ちや想いを話し、メンバーに受け止めてもらえたと実感できたとき、回復は始まります。
主な自助グループにNA(エヌエー)があります。

NA(エヌエー) Narcotics Anonymous(無名の薬物依存症者たち)の略です。
薬物依存症の人たちが、匿名で参加できる集まりです。

NAでは毎日ミーティングを行っています。薬物の使用を止めたいという気持ちがあれば、どなたでも参加することができます。名前や職業などを話す必要はありません。

NA 九州 検索

Q 回復って具体的にはどんなこと？

A 回復とは、単に薬物を使わない生活のことではありません。薬物依存症者にとって、回復とは「薬を使わない新しい生き方を見つける」ことです。薬物を使わず、なおかつ、「人間的な成長」を続けることです。「人間的な成長」と聞くと、一見難しいことのように思われるかもしれませんが、特別なことをするわけではありません。日々の生活の中で小さな目標を立てたり、やりがいを感じられることを見つけたり、毎日の生活を充実させていくことが、人間的な成長へとつながります。仲間と出会い、回復し続ける人は、生き生きとした人間的魅力にあふれる人になっていきます。



コラム

本人体験談 Nさん

34歳で覚せい剤を覚えて、38歳で逮捕されました。覚せい剤とは知らず、相手に「大丈夫」と言われるままに使用しました。その後、自分が使っていたのは覚せい剤だと知りましたが「ふーん」と思うだけでした。最初は1-2ヶ月に1度、それが月に1度、隔週、週一、3日おきと使用間隔はあつという間に短くなり、使用量もどんどん増えていきました。当時、職場の人間関係や家族との関係で毎日苦しい思いをしていました。

幼い頃から両親の顔色を窺い、相手の望む自分を作り上げ、本当の自分なんて必要ないと思っていました。死んでしまった方が楽だと毎日死ぬことばかり考えていました。覚せい剤を使うと、そんな気持ちが180度変わりました。これで死なずに生きていけると信じていました。毎日が楽しくて充実していました。しかし、そう思っていたのは自分だけで、現実には借金が増え、仕事にまともに行くことが出来なくなりました。

自分が取った行動は逃げ出すことでした。職場や地元から逃げ出し、両親に捜索願を出され半年以上逃げ回っていました。その間も薬の使用は止まらず、結局逮捕されました。留置所で「もう使わなくていいんだ」と安心しました。求刑1年6ヶ月、執行猶予3年。

その後精神保健福祉センターに相談し、ダルクに通所を始めました。ダルクで知ったのは、私は依存症という病気だということ。一生治らない、でも回復は出来るということでした。ダルクの人は元気でした。私と同じ依存症で、同じように苦しい思いをしているはずなのに、なぜ笑っているんだろうと不思議でした。私も笑いたいと思いました。とても寂しかった。自分自身でいられない事がこんなに寂しいとは思っていませんでした。薬を使わないと生きていけないくらい寂しかった。そんな自分があることをダルクで教えてもらいました。

ダルクの仲間は私自身と一緒にいてくれました。ありのままの自分です。今使わないで7年過ぎました。毎日仲間と笑っています。

家族の対応

Q 家族はまずどうすればいいの？

A 家族ができることは3つあります。

① つながる

ご家族の薬物の問題を誰にも相談できず、一人で抱え込んでいませんか？一人で解決することは困難です。まずは、ご家族が専門家や相談機関へ対応の方法について相談してみましょう。



② 知る

家族教室などで、薬物依存症という病気についての理解や対応の仕方などについて、共に学ぶことができます。

③ 支えあう

同じ悩みを持つ家族の会があります。他の家族の体験を聞いたり、自分の家族の悩みを話したりすることで、気持ちが楽になり、安心して問題に取り組めるようになります。家族が互いに支えあい、元気になるための会です。

主な家族の会にNar-Anon(ナラノン)があります。



Nar-Anon(ナラノン)

Nar-Anon(ナラノン)とは、身近な人の薬物依存の問題によって影響を受けてきた、または今も受けている家族や友人たちのための集まりです。家族や友人等の薬物の問題で悩んでいる人たちが、匿名で参加できます。

ナラノン NSO 検索

Q 本人が問題を起こしたときどうすればいいの？

A 薬が原因で起こした問題を本人に代わって後始末するのは止めましょう。そんなときは、「あなたが起こした問題はあなたが責任をとってね。家族はいつでも相談相手になるけど、問題解決するのはあなたです」と伝えましょう。

Q 望ましい対応ってあるの？

A 本人や家族にとって望ましい対応があります。それは以下のようなものです。

- ◇ まずは、家族が薬物依存症について理解し、本人が相談してきたときに、タイミングよく情報提供できるようにしましょう。
- ◇ 本人の行動をすべて管理することは困難です。見守りましょう。
- ◇ 問題を家族だけで解決しようとせず、専門機関へ相談しましょう。

依存症は意志や性格の問題でも、親の育て方のせいでもありません。依存症という病気に関する正しい知識を得て、適切な対応をすることが大切です。

精神保健福祉センターでは、薬物乱用・依存問題で悩むご家族のための家族教室や個別相談を行っています。詳しくは、精神保健福祉センターへお問い合わせください。

問い合わせ先

電話 093-522-8729

コラム

家族体験談 Sさん

少年鑑別所の掲示板上に1枚の紙が貼られていました。相談機関の電話番号でした。でも、逮捕されたことで息子はもう止めるだろうと軽く考えていました。その後、再使用。私は生きていくことがどうにもなくなり、Nar-Anon(ナラノン)に電話を掛けました。そして、同じ問題を抱える人が他にも沢山いることを知りました。孤独の中で誰にも話せない苦しさから解放され、私は涙がこぼれました。1人で解決しなくても良いのです。あなたにも多くの仲間がいます。



MEMO

ご自由にお使いください