



身近な依存症

依存症は誰もが陥る危険性のある病気です。しかし、正しい知識はまだ広く知られていないといえず、

誤解や偏見も多いのが実情です。今回は身近な依存症について紹介します。



【問い合わせ先】
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

依存症の主な特色

<p>衝動的 善悪などの判断もせず すぐ行動する</p>	<p>強迫的 やらずには いられなくなる</p>
<p>反復的 やめられず、 繰り返す</p>	<p>貪欲的 追求し、 執拗に追い求める</p>

依存のサイクル

依存症の人は薬物やアルコールの使用・ギャンブルにより、たくさんひどい目に遭い「もうやめよう」と思ったり、「また使ってもいいや」と思い返したりを繰り返すうちに精神も体も人間関係もぼろぼろになっていきます。つまり、依存症になると自分の意志に反して使ってしまう。このような繰り返しが「依存のサイクル」といえることが重要です。

依存症から抜け出すために

「その気になればいつでもやめられる」。依存症の人は、みんなこう言います。本人が知らないうちに依存症になってしまっている。「意思が弱い人」や「性格に問題がある人」が依存症になるわけではありません。

依存症は病気です。適切な治療や回復への援助が必要です。自己流でやってもうまくいきません。さまざまな中毒症状が起きて、身体や精神がぼろぼろになっていきます。自分でも気づかないうちはまってしまっている状態です。自分でも気づかない状態になっていきます。友人や家族からの信頼を失い、孤立していきま。自身が「依存症であるはずがない」と思い、病気になることを否認するようになります。

必要な「助け」

大切なことは、自分が依存症という病気であることを認め、専門機関や援助者に助けを求めることが回復への第一歩です。厚生労働省のホームページ（「厚生労働省 依存症」で検索）でも治療可能な医療機関や相談窓口の掲載がありますので、参考にしてください。

「依存症」は身近な病気

皆さんも「アルコール依存症」や「ギャンブル依存症」などの言葉を耳にしたことがあるかと思いますが、「依存症」は身近な病気です。自分や家族の状態に「これって依存症？」と混乱し、年々相談件数も増えている現状にあります。正しく治療すれば回復できる病気です。

どんな依存症があるのか

日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、お酒や薬物の使用・ギャンブル・買い物などにのめり込み、それがやめられず、自分の力だけではもうどうにもならない状態を「依存症」と言います。依存症と聞くと、アルコール依存症をイメージする人も多いと思いますが、近年はさまざまな依存症が増えています。例えば、物質にはまってしまう、アルコール依存症、薬物依存症、ニコチン依存症。行動にはまってしまう、ギャンブル依存症、（浪費・パチンコ）、窃盗癖、買い物依存症、性嗜好障害（性依存症）。人間関係にはまってしまう、恋愛依存症、暴力（DV）、ストーカーなどがあります。

国民健康保険人間ドック 受付開始

人間ドック助成事業の受け付けを開始します。契約医療機関から1泊2日または日帰りコースを選べます。

助成を受けられる人

- ▼申請時に国保加入期間が3カ月以上の人
- ▼受診時に満年齢が30歳から69歳までの人
- ▼国民健康保険税完納世帯

受付期間
11月30日(木)まで

受診期限
12月25日(月)まで

助成額
検査費用の7割
(上限2万5千円)

申込方法
健康推進課または各支所市民生活課で受け付けます。保証と印かんをお持ちください。承諾いただいた受診結果は保健事業に活用します。ご協力をお願いします。

※人間ドックを受診する人は、特定健診を受けられませんのでご注意ください。

問い合わせ先
健康推進課保険年金係
☎ 0968(25)7218
各支所市民生活課

アルコール依存症とギャンブル依存症の判断基準

アルコール依存症
過去1年間に以下の6項目のうち3項目以上を同時に1カ月以上経験するかくりかえした場合、アルコール依存症が疑われます。(世界保健機関(WHO)の診断基準「ICD-10」より)

ギャンブル依存症
ギャンブル依存症の正式病名は国際保健機構 WHO の国際疾病分類 ICD-10では「病的賭博」です。以下の10項目のうち5項目以上当てはまる場合、ギャンブル依存症が疑われます。(アメリカの診断基準 DSM-IVより)

- 1 アルコールを飲みたいという強い願望がある
- 2 「今日はお酒をのまない」と思っても飲んでしまったり、その量に歯止めが利かない
- 3 アルコールを飲まないまたは減量すると離脱症状(イライラや発汗、手の振るえなど)が出てしまい、そのためにまた飲んでしまう
- 4 飲む量がだんだんと増えてきた
- 5 飲酒中心の生活になり長時間酔っているために他の楽しみや趣味ができなくなる。
- 6 アルコールに関連する肝炎や高血圧などの身体症状や周囲への信頼関係の崩れや学校や職場への影響が出てきているにも関わらず、依然としてアルコールを飲んでしまう

- 1 賭博にとらわれている
- 2 興奮を得たいために、次第に掛け金の額を増やす
- 3 賭博をやめるなどの努力を何度もやったが成功しなかった
- 4 賭博をやめると落ち着かずイライラする
- 5 無気力、罪悪感、不安、抑うつを解消する手段として賭博する
- 6 負けると取り返そうとする(深追いする)
- 7 賭博したことを隠すためにうそをつく
- 8 賭博の資金を得るために法律に触れるようなことをしたことがある
- 9 賭博のために、重要な人間関係や教育、職業上の機会を危険にさらしたり、失ったりしたことがある。
- 10 借金して賭博をする。賭博による経済的な問題を他人に解決してもらったことがある

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略)

木村瑛斗 (菊) 袈裟尾	宮本桔梗 (酒) 富の原西
山口華恋 (菊) 東原	志内ひなた (酒) 桜山四
菊川虎之助 (菊) 東正観寺	三池香菜 (酒) 富の原北
平山雄琉 (菊) 袈裟尾	矢野優月 (酒) 富の原一
金光隼和 (菊) 上西寺	久野陽翔 (酒) 富の原中央
立石悠馬 (菊) 大琳寺	原口昂大 (酒) 富の原西
吉田良夢 (菊) 東原	谷上紫苑 (酒) 富の原北
益崎心菜 (菊) 北原	中尾悠靖 (酒) 富納
工藤千嘉 (菊) 上町	田中陽琉 (酒) 新明団地
渡辺多絵 (菊) 東原	
伊豫葵斗 (菊) 北宮	
松永澄子 (菊) 高野瀬	
野崎琉花 (菊) 東原	
荒木海史 (菊) 巨	
菅川慶斗 (菊) 深川	
中山煌心 (菊) 北原	
宮本悠希 (菊) 遊蛇口	
竹下結椰 (菊) 雪野	
佐伯地榎 (菊) 井戸方	
清水悠真 (酒) 富出分	
谷野愛梨 (酒) 富の原東	
松岡大斗 (酒) 猪の目	
草野相太 (酒) 桜山一	
中竹麟太郎 (酒) 富の原東	

むし歯を予防するためには

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- 2 甘いものを減らしたおやつ工夫
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。