

# 依存症はどんな病気？

アルコールや薬物、ギャンブルなどを\*

「やめたくても やめられない状態」が「依存症」です。

自分だけでなく

家族や周りの人たちにも

影響を与える可能性があります。



年齢・性別などに  
関係なくなるかも

しれない病気です

どんな人でもアルコールや薬物、ギャンブルなどをくり返し続けることによって依存症になる可能性があります\*2

気がつくことが  
難しい

症状は少しずつ変わるので気がつくことが難しい病気です。自分が依存症だと認めたくないという気持ちになることもあります。

脳の病気です

依存症になると、脳の回路が変化し、アルコール、薬物、ギャンブルなどをしたいという気持ちがコントロールができなくなります。

周りにも  
影響を与えます

依存症になった人は人間関係よりもアルコールや薬物、ギャンブルなどが大切になり家族や周りの人に影響を与えます。

孤独な  
気持ちを抱える

依存症になると自分や周りの人を信じられなくなり孤独な気持ちを抱えることがあります。そしてますますアルコールや薬物、ギャンブルなどに夢中になることがあります。

\*1 法律ではギャンブルなどに夢中になりすぎてしまい、ふだんの生活がうまくいなくなることをギャンブル等依存症としています。

\*2 「アルコールや薬物、ギャンブルなどを始めた年齢の早さ」「遺伝や家庭環境」などが、依存症のなりやすさにつながる場合があります。

## 依存症についてもっと知りたい方へ

厚生労働省 依存症対策について

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>



厚生労働省 依存症の理解を深めるための普及啓発事業 特設ページ

<https://izonsho.mhlw.go.jp/index.html>



依存症対策全国センター

<https://www.ncasa-japan.jp/>



## 自助グループ連絡先

依存症からの回復を目指す当事者や家族が、自主的に運営するグループです。回復を続けるための経験を分かちあい、依存物質・行為を必要としない新しい生き方を見つけます。

### アルコール依存症

- (公社)全日本断酒連盟【当事者・家族】 ☎03-3863-1600
- AA(アルコールホリック・アノニマス)【当事者】 ☎03-3590-5377
- アラノン【家族・友人】 ☎045-642-8777
- 家族の回復ステップ12【家族・友人】 ☎090-5150-8773

### 薬物依存症

- (NPO)全国薬物依存症者家族会連合会 ☎03-5856-4824
- NA(ナルコティクス・アノニマス)【当事者】 ☎03-3902-8869
- ナラノンファミリーグループジャパン【家族・友人】 ☎03-5951-3571

### ギャンブル等依存症

- (公社)ギャンブル依存症問題を考える会 ☎070-4501-9625
- (NPO)全国ギャンブル依存症家族の会 ☎090-1404-3327
- GA(ギャンブラーズ・アノニマス)【当事者】 ☎046-240-7279
- ギヤマン【家族・友人】 ☎03-6659-4879

やめられなくて困っている  
あなたや家族等のための  
相談先があります



# あなたは 依存症のこと 知っていますか？



アルコール、薬物、ギャンブルなどを  
やめたくても やめられないのが「依存症」です。  
依存症は特別な人がかかる病気ではありません。

だれもがなるかもしれない病気です。  
まず、正しい知識を身につけましょう。

# 依存症にはどんな影響があるの？

## 1 辛い気持ちを紛らわすために…

苦しさ、辛さを紛らわすために、アルコールや薬物、ギャンブル等を繰り返す。だんだん量や回数が増えていき、やめることが難しくなっていく。



## 2 社会生活や健康への影響

### ① 脳の回路の変化

- もっとしたい! と脳が指令する
- やめたくても、やめられない
- 同じ効果を得るために必要な量や、金額・回数が増えていく

### ② 生活・人間関係への影響

- 生活の乱れで周りの人とぶつかってしまう
- 不注意や判断ミスが起きやすくなる
- アルコール、薬物、ギャンブルがほかのものより優先される

### ③ 体への影響

- 健康状態が悪くなる
- アルコール、薬物から離れると、頭痛や手の震えなどさまざまな症状が起こる

### ④ 精神的な問題

- 自分の置かれている状況への焦りなどから心が安定しない



## 3 本人の状況と環境の変化

### 【本人の気持ち】

- 借金をどうしよう このままでは捕まる?
- 心も体も辛いな。
- 私ってなんてダメな人間なんだ。

### 【周りからの非難】

- 自業自得だ!
- いい加減にして迷惑だ

やらずにいられなくなる

依存がますます強くなる

# 依存症の人にしないほうがいい行為

周りの人が良いと思ったり行動が依存症の回復を遅らせたり悪化させたりする恐れがあります。

正しい知識を身につけてあたたかく支え合しましょう。

ちょっとくらいいいでしょ？  
またお酒を  
飲みに行こうよ!

依存症の人が、  
治ったのだと かんたんに  
思わないでください。  
こうした言葉が、依存症再発  
のきっかけになります

やめられないなんて  
なんてだらしのない奴なんだ!

依存症は脳の病気です。  
やる気や根性では治りません。

放っておけないから  
今回は借金を  
肩代わりしてやるよ

依存症の人が、  
依存を続けられることに  
なってしまいます。

## 依存症の家族を抱える方に しないほうがいい 行為・発言



愛情が足りないんじゃないの？

依存症について、家族ができることは限られています



## 依存症の理解を深めるためのアウェアネスシンボルマーク

### 「Butterfly Heart」とは

厚生労働省は、依存症患者への積極的な治療やその家族に対する支援を目的として、依存症の啓発活動を展開しています。その一環として世界的なグラフィックデザイナーの佐藤卓さんにシンボルマークを作成していただきました。依存症に対する治療・回復支援への応援の意思を表す象徴として広く展開していきます。