

依存症 広報げろ 2018.6

依存症

はじめに、広報前月号で世界禁煙デーの日にちに誤りがありました。正しくは5月31日です。お詫びして訂正いたします。因みに、厚労省でも禁煙デーに始まる一週間を禁煙週間として各種の施策を講じてきています。

さて、最近タバコばかりでなくアルコール依存症が話題になっています。特定の物質や行為、過程に対して、やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態を依存症といいます（厚生労働省）。

依存症には大きく分けて二種類あります。一つは「物質」への依存で、薬物、アルコール、タバコなどに対する依存です。もう一つは特定の「行為」に対する依存で、パチンコやスマホゲーム、競輪、競馬などのギャンブルなどがあります。

依存性のある物質の摂取や行為や過程を繰り返すことによって以前と同じ量や回数では満足できなくなり次第に量や回数が増えていき、より強い刺激を求める様になり、やめようとしてもやめられない、いつも物質や行為が頭から離れない。ついには自分でコントロールできなくなる。これが依存症です。

人は不安や緊張、いやなことなどストレスを和らげるために特定の物質を使ったり特定の行為を行ったりすることがあります。これによって脳内ではドーパミンという快楽物質が分泌され中枢神経が興奮し、快感を覚えストレスを和らげます。脳は得られた快感を報酬ととらえ、これを繰り返すことによって脳内に報酬を要求する回路が形成されてしまうとされています。快楽物質の分泌が繰り返されると脳は快感、喜びを感じにくくなりさらに強い刺激を求めるようになります。このため常にストレスを感じている人ほど依存症に陥りやすいとされています。興味本位で吸ったタバコや、薬物はこの回路が形成されやすいので簡単にやめることができない体になると考えられます。

依存症は何が問題なのでしょう。睡眠や食事がおろそかになり、本人の健康を害する。嘘をついて、家族などとの人間関係を悪化させる。仕事や学校を休みがちになり、社会的責任が果たせなくなる。隠れて借金をしたり、お金を手に入れるために手段を選ばなくなる。依存症によるこれらの悪影響によって自分や家族の普通の生活が維持できなくなることが問題なのです。

依存症は依存物質や行為を排除するだけでは解決しません。依存症から離脱するためには様々なストレスを取り除くことが重要で、専門的な手法を受け入れることが大切です。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦