

# 依存症の理解



大阪府こころの健康総合センター  
相談支援・依存症対策課  
清原 大樹

## 目次

### 依存症の理解

- 依存症ってどんな病気？
- なぜやめられなくなるのか？
- 依存症になりやすい人の背景
- 依存症からの回復



### 依存症に関する ○ or ×



- ( ) 意志が弱いからやめられない
- ( ) だらしない性格のせいだ
- ( ) やめられないのは反省していないからだ
- ( ) 依存症かどうかは見た目で見分ける
- ( ) 依存症の人は暴力的で危険だ
- ( ) 突き放すのが本人のためである
- ( ) 強く指導して厳しい態度で接するべきである
- ( ) 依存症になったら一生治らない

### 依存症ってどんな病気？

依存症とは、ある特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブル等）への**コントロールが効かなくなる状態**

依存症になると、日常生活や心身の健康、大切な人間関係などに問題が起こっているにもかかわらず、依存対象の物質や行動をやめ続けることが難しくなる



### 依存症ってどんな病気？

#### 物質への依存

##### アルコール

##### 薬物

- 覚せい剤
- コカイン
- シンナー
- 大麻
- MDMA
- 危険ドラッグ
- LSD
- 睡眠薬
- 安定剤
- 市販薬
- カフェイン

#### 行為・プロセスへの依存

##### ギャンブル

##### ゲーム

- インターネット
- 買い物
- 万引き
- 性行動
- 摂食障害
- 自傷

### アルコール依存症

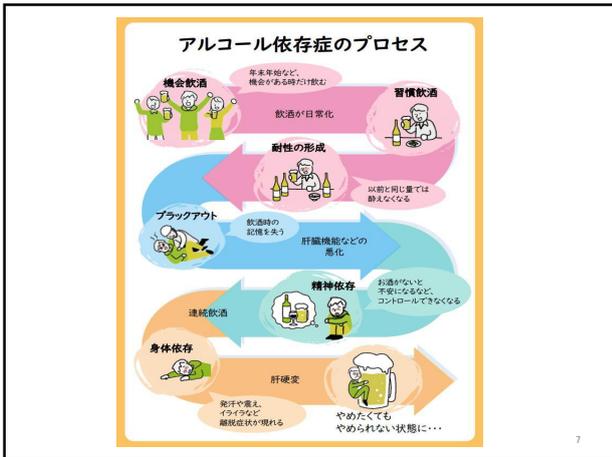
飲酒のコントロールができなくなる病気です。お酒を飲むすべての人が、アルコール依存症になる可能性があります。こんなことはありませんか？



#### 飲酒による影響

依存症は、本人だけでなく、家族など周囲の人々にもさまざまな影響を及ぼします。

身体への影響	精神症状	社会的な問題	家庭での問題
肝臓、腎臓、膵臓、糖尿病、がんなどの疾患 脳卒中、脳の萎縮、認知症などの脳への影響 慢性アルコール中毒	イライラ 不安 不眠 不安、うつ症状 幻覚、妄想	飲酒運転、事故 解法行為、暴力 犯罪 仕事や人間関係のトラブル	夫婦、親子間のトラブル 子どもへの影響 児童虐待、DV



### アルコール依存症の特徴と症状

- 飲酒の量、時間（開始・終了）がコントロールできない
- 飲酒したいという強い欲求がある
- 「やめよう」・「減らそう」と試みても失敗に終わる
- 以前と同じ効果を得るためには飲酒量を増やさなければならない
- アルコールが切れると離脱症状が起こる、離脱症状を軽減するために飲酒する
- 飲酒の為に、それ以外の楽しみや社交に使う時間が減る
- 健康問題や、家庭や職場での明らかな問題が起きているにもかかわらず飲酒がやめられない

依存症対策全国センターHP

### 薬物依存症

覚せい剤や大麻などの薬物や、睡眠薬・抗不安薬・咳止めなどの処方薬・市販薬、カフェインなどの物質の使用をコントロールできなくなる。

覚せい剤

コカイン

有機溶剤（シンナー等）

MDMA

LSD

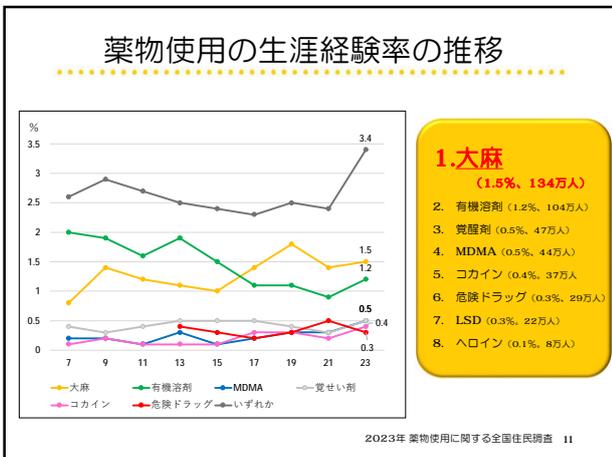
危険ドラッグ

写真：厚生労働省 8

### 薬物の3つのタイプ

タイプ	主な薬物	効果	
アップー系 〔中枢神経 興奮薬〕	違法	覚せい剤 コカイン	脳の働きを活性化し、目を覚ましたり、元気が出る
	合法	カフェイン ニコチン（20歳以上）	
ダウンナー系 〔中枢神経 抑制薬〕	違法	モルヒネ ヘロイン	脳の働きを抑え、緊張や不安を和らげる
	合法	アルコール（20歳以上） 睡眠薬、抗不安薬	
サイケ系 （幻覚薬）	違法	大麻 MDMA、LSD	五感に影響を与え、感じ方を変える

松本「世界一やさしい依存症入門」より



1. 大麻 (1.5%、134万人)
2. 有機溶剤 (1.2%、104万人)
3. 覚せい剤 (0.5%、47万人)
4. MDMA (0.5%、44万人)
5. コカイン (0.4%、37万人)
6. 危険ドラッグ (0.3%、29万人)
7. LSD (0.3%、22万人)
8. ヘロイン (0.1%、8万人)



## 「大麻は依存性がない？安全？」



### 「大麻は依存性がない？」

大麻の使用を開始して、10年後に依存症になるのは約6%、生涯で約9%。

大麻を使用する頻度が高くなるにつれて、高校卒業や単位取得できる可能性が低くなり、薬物依存になる可能性や他の違法薬物の使用、自殺企図の危険性が高くなる。

### 「大麻は安全だから合法？」

海外の一部の地域で、使用できる年齢、所持できる量、使用できる場所など細かく定めたルールに基づき、嗜好品として使用が認められている。大麻密売による売上げがブラックマーケットに流れるという害を減らし、大麻の流通を管理し、大麻の販売で得た収益を青少年の予防に役立てるための政策。

「SMARPP-24 物質使用障害治療プログラム（改訂版）」第12回「マリファナの真実」を参考に一部改変 13

## 処方薬・市販薬

### 処方薬

ベンゾジアゼピン系薬剤  
メチルフェニデート  
オピオイド系鎮痛薬

### 市販薬

鎮咳去痰薬、総合感冒薬  
解熱鎮痛剤、鎮静薬 など  
含有成分

メチルエフェドリン・ジヒドロコデイン  
プロモハレルリル尿素・カフェイン  
デキストロメトルファンなど



写真：厚生労働省

14

図4. 全国の精神科医療施設における薬物依存症の治療を受けた10代患者の「主たる薬物」の推移



参考：全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査（2020年）  
ASPAD-J: 国内外における青少年の薬物使用の実態 6  
<https://www.ncnp.go.jp/nmh/yakubutsu/aspad-j/infographic/index.html>

「過去1年以内に市販薬の乱用経験がある」という高校生は、**1.6%（約60人に1人）**

薬物使用と生活に関する全国高校生調査2021（国立精神・神経医療研究センター）

15

## 市販薬の乱用・依存

- ◆ 咳止めや風邪薬、痛み止めなどを
- ◆ 「やる気を出すため」「頭がスッキリする」「不安や緊張が和らぐ」「嫌な気分を忘れる」などのために「目的外使用」
- ◆ 決められた使い方以外で（大量に、頻回に）使う
- ◆ クスリをやめようとする、意欲の低下や、強い倦怠感、焦燥感、抑うつ気分、希死念慮がひどくなるため、やめられない
- ◆ 薬の使用のために、家庭生活や社会生活に支障がでている

入手が簡単

心理的ハードルが低い

SNSによる拡散

離脱の症状はかなり深刻

参考：松本俊彦「依存症がわかる本」講談社  
松本俊彦「世界一やさしい依存症入門」河出書房新社

## カフェイン・ニコチン

カフェイン

ニコチン



17

## ギャンブル等依存症

ギャンブル等にのめりこんで、借金などが深刻な状況であるにもかかわらずコントロールできなくなる。



ギャンブル等とは、結果が偶然に左右されるゲームや競技に対して金銭を賭ける行為

パチンコ、パチスロ、競馬、競輪、オートレース、オートレース、宝くじ、ナンバーズ、インターネット賭博、スポーツ賭博、賭け麻雀・賭け将棋、カード（花札・バカラ等）賭博  
合法または非合法のカジノ、証券の信用取引（FX）、先物取引市場への投資など



※医学的には「ギャンブル障害」

18

## ギャンブル障害 Gambling Disorder

DSM5より

A. 臨床的に意味のある持続的かつ反復性的問題賭博行為で、過去12か月間に以下のうち4つ（以上）を示す

- (1) 興奮を得るために「掛け金」を増やしたい
- (2) 賭博の中断や中止すると落ち着かない。いらいらする
- (3) 賭博を制限、減らす、中止する努力が繰り返し失敗
- (4) しばしば賭博に心を奪われる
- (5) 苦痛な気分のあるとき、賭博をすることが多い
- (6) 賭博で失った「金」別の日にまた賭博で取り返そうとする
- (7) 賭博へののめりこみを隠すために「嘘をつく」
- (8) 賭博のために重要な人間関係、仕事、教育の機会を危険にさらす。失う
- (9) 賭博によって引き起こされた絶望的な経済状況を免れるために「借金を頼む」

【軽症】 4～5個 【中等症】 6～7個 【重症】 8～9個

19

## ゲーム依存症

ゲームにはまって、生活リズムや人間関係、社会生活に深刻な影響がでているにもかかわらずコントロールできなくなる。



・アクセスの手軽さや、コンテンツ自体のはまりやすい仕組みも影響している



・リアルな体験や人間関係よりも、ゲームやオンラインを介した対人関係や競争への関心が優位になる

※医学的には「ゲーム障害」

20

## 子どものゲーム・ネットの問題



不登校  
学校不応答  
ひきこもり

過剰なゲーム  
ネット使用

「依存症」という視点だけではなく、背景にある様々な課題に目を向けることが必要。やめさせることに着目しすぎない

- ◆背景にある現実のしんどさに寄り添う
- ◆ネットやゲームを急にとりあげない
- ◆好ましいコミュニケーションをこころがける
  - ・ネットやゲーム以外の会話（あいさつなど）を大切に。
  - ・ネットやゲームについて一方的にコントロールしようとする。
  - ・本人のできていくことに目を向け、小さなことでも褒める。
- ◆生活環境を整える
  - ・睡眠、食事、運動、清潔などの環境を整えられるように手助けする。
  - ・ネットやゲームを使わない活動を援助する。
  - ・ネットやゲーム以外に、興味を持てることを一緒に探す。

21

## 自殺のリスク

	対象	自殺念慮		自殺企図	
		1年以内経験率	生涯経験率	1年以内経験率	生涯経験率
※1	全国民からランダム抽出	4.0%	19.1%	-	-
※2	健常対照群	2.7%	14.5%	0%	1.8%
	病的ギャンブル群	26.7%	62.1%	12.1%	40.5%
※3	アルコール使用障害群	-	55.1%	-	30.6%
	薬物使用障害群	-	83.3%	-	55.7%
※4	大うつ病性エピソード患者	19.4%	-	8.3%	-

第2回依存症者に対する医療及びその回復支援に関する検討会資料（平成24年12月21日）

※1 内閣府：自殺対策に関する意識調査、平成20年2月実施報告書

※2 田中茂廣らによるギャンブル依存症の実態と地域ケアの促進、平成20年度厚生労働科学研究費補助金分担研究報告書

※3 松本、小林他：物質使用障害患者における自殺念慮と自殺企図の経験、精神医学51,2009

※4 川上憲人：わが国における自殺の現状と課題、保健医療科学52,2003

22

## 目次

### 依存症の理解

- ・ 依存症ってどんな病気？
- ・ なぜやめられなくなるのか？
- ・ 依存症になりやすい人の背景
- ・ 依存症からの回復



23

「意志が弱いから」依存症になるというのは誤解です。

依存症になるのは、アルコールや薬物、ギャンブルやゲームを繰り返すことで、脳やこころ、体の機能が変わってしまうからです



参考：依存症対策全国センターHP

24

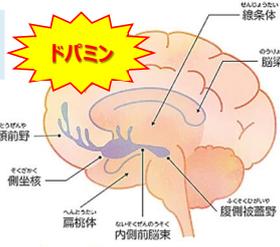
## なぜやめられなくなるのか

### 脳の仕組みが変わってしまう《報酬系》

報酬系  
快感をもたらすことで、生命の維持や学習を可能にする回路

衝動を制御する脳の部位が働きにくくなる

繰り返すうちに、次第に同じ刺激では快感が得られなくなり、量や頻度がどんどん増えていく（耐性）



自分ではコントロールできなくなってしまう



松本俊彦「世界一やさしい依存症入門」  
全国依存症対策センターHP

25

## なぜやめられなくなるのか

### 同じ量では満足できなくなる 《耐性》

習慣的にアルコールや薬物を摂取し続けると、だんだん同じ量では、同じ効果が得られなくなる

《耐性》の獲得

量や頻度が  
どんどん増えていく

よりしつこく、より過激になっていく



26

## なぜやめられなくなるのか

### きれるとしんどくなる《離脱症状》

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭痛     | <input type="checkbox"/> 発汗        |
| <input type="checkbox"/> 吐き気、嘔吐 | <input type="checkbox"/> 寒気        |
| <input type="checkbox"/> イライラ   | <input type="checkbox"/> 血圧・心拍数の上昇 |
| <input type="checkbox"/> 不安     | <input type="checkbox"/> 体の痛み      |
| <input type="checkbox"/> 意欲の低下  | <input type="checkbox"/> 手または体のふるえ |
| <input type="checkbox"/> 不眠     | <input type="checkbox"/> けいれん      |
| <input type="checkbox"/> 発熱     | <input type="checkbox"/> 幻覚・幻聴     |

※摂取した物質によって異なる ※離脱症状の一例 ※命に関わる場合もある

離脱症状の緩和、あるいは回避のため、  
依存性物質・行為をやめられない

参考：依存症対策全国センターHP

27

## 目次

### 依存症の理解

- ・ 依存症ってどんな病気？
- ・ なぜやめられなくなるのか？
- ・ 依存症になりやすい人の背景
- ・ 依存症からの回復



28

## 依存症になりやすい人の背景

### 自己治療仮説

依存の本質は「心理的苦痛の緩和」にある

Khantzian (2008)



### 信頼障害仮説

人を信じられず、アルコールや薬物といった「物質」や、ギャンブルやゲームといった「単独行動」しか信じられない

小林稔晃 (2012)

「それがないと生きられないから「やむを得ず」使う、その手段しか知らない…」

依存性物質・行為  
浮き輪がないと  
生きられない  
おぼれる！！

“〇〇せずにはいられない”  
辛い状況があるのでは？



29

## 依存症になりやすい人の背景

### キーワードは“生きづらさ”

成績の不振 いじめ 対人トラブル  
経済的困窮 身体疾患 ト라우マ  
自己肯定感が低い アイデンティティの欠如…

自分ではどうにもならない環境での生活  
言葉では表現できない強烈な体験  
理解してもらえないはずがないという諦め

水面下に隠れた氷塊（生きづらさ）  
があるのでは？という視点が必要

長嶺二医師の資料より、一部改変。

依存症

生きづらさ  
(抱えているものは  
多いが見えにくい)



30

## 本人の気持ち

### キーワードは“両価性”

依存症者は「デメリット」「やめないと…」と自覚していることも膠着状態にあるときは、この“両価性”が背景にあることが多い



31

## 本人の気持ち

### “両価性”は正常な反応

「勉強せんと…でも嫌やなあ…このテレビが終わったらしようかな」

「ダイエットしたい…けど、このお菓子おいしそう…」

### 他者から一方の意見を聞くと反対に流されやすい

「勉強しなさい！」 → 「今しようと思ってたのに！」

「また太るで！」 → 「もう食べてやる！」



32

## 本人の気持ち

### “両価性”は正常な反応

「勉強せんと…でも嫌やなあ…このテレビが終わったらしようかな」

「ダイエットしたい…けど、このお菓子おいしそう…」

### 他者から一方の意見を聞くと反対に流されやすい

「勉強しなさい！」 → 「今しようと思ってたのに！」

「また太るで！」 → 「もう食べてやる！」



33

## 本人の気持ち

### 行動変容ステージモデル



➡ “本人の気付き”をどうやって促すかがポイントになってくる

## 目次

### 依存症の理解

- 依存症ってどんな病気？
- なぜやめられなくなるのか？
- 依存症になりやすい人の背景
- 依存症からの回復



35

## 依存症からの回復

### 治療は“つながり”の回復

単に「依存対象をやめ続けること」ではない



失敗を繰り返しつつも、回復、成長を目指すこと  
つまり

「依存をやめることをベースに、身体的・精神的健康を取り戻し、  
家族や仲間との信頼関係を築きながら、人間的な成長・成熟を目指す」

➡ 人や社会とつながり、  
依存症から徐々に離れていく

36

## 「底つき」から「ハームリダクション」へ

従来の依存症支援の現場で...

「底つき体験」を待っているだけでは、治療にたどり着く前や、治療の中断などにより支援からこぼれ落ちてしまっている間に、命を落としたり、重篤な後遺症が生じたりすることもめずらしくなかった。

## ハームリダクションとは harm reduction

「違法であるかどうかに関わらず、精神作用性のあるドラッグについて、必ずしもその使用量は減ることがなくとも、その使用による健康・社会・経済上の悪影響を減少させることを主たる目的とする政策、プログラム、そして実践である」  
(Harm Reduction International)

➡ やめられていなくても  
つながり続けることが大事

「ハームリダクションとは何か 薬物問題に対する、あるひとつの社会的選択」中外医学社

## 依存症からの回復

### 多種多様なサポートを受けよう！

➡ 複数のサポートを受けることが回復に繋がると研究結果も出ています

## 治療

- ・ 認知行動療法をベースとした集団回復プログラム  
依存症による問題を抱えている仲間と一緒に、具体的な対処方法を学び、依存性物質・行為に頼らない生活を取り戻すことを目指す
- ・ 精神療法  
生活上の困難やストレス、対処方法などについて話し合う
- ・ 薬物療法  
併存する精神症状に対応した治療

## 自助グループ・回復施設

- ・ 自助グループ  
同じ問題や悩みを抱えた人達が、仲間と体験を共有したり、分かち合ったりする中で回復を目指す集まり
- ・ 回復施設  
依存症に関する相談を受けたり、日中活動や居場所の提供、ミーティング等を行ったりするリハビリ施設

## 家族支援

### 行動変容ステージモデル

初回介入時

特に無関心期には家族支援 (CRAFTや家族への心理的ケアなど) が大切！！

## 家族支援

### なぜ家族支援が大切なのか？

- 家族が本人の主な支援者である
- 家族も“依存症”に巻き込まれて疲弊していることが多い
- 家族に依存症の知識が乏しいことが多い **イネイプリング**
- 家族が本人の依存症を助長している可能性がある
- 本人は簡単には変わらない  
(時として依存性物質・行為に助けられているから)

➡ 家族の対応が変われば  
本人が変わる（治療につながる）  
可能性がある！

43

最後に

AddictionからConnectionへ



～依存症は「孤立」の病～

「独りでなんとかしようとして」モノ・コトにのめり込み  
周囲にバレないようにウソをつくようになり  
家族、友人、職場の人 周囲から愛想を尽かされ  
完全に「孤立」してしまう…

人や社会との継続的な“つながり”を取り戻し、  
依存症から徐々に離れていく

44

ご清聴ありがとうございました



45