

あなたに知ってほしい 依存症のこと

<依存症とは>

アルコールやギャンブルなどの
特有の物質や行為を、
「やめたくてもやめられない状態」を
依存症といいます

初めは、遊び、興味本位、息抜き
そのうち、たびたび、繰り返し
やめられない、手放せない、
コントロールできない・・・
依存症は進行していく「病気」です

「依存症」という「病気」なので
専門的な治療や
自助グループへの参加で
「回復」が可能です

アルコール健康障害

- アルコール性肝炎(進行すると肝硬変に)
- 糖尿病や高血圧などの生活習慣病
- がん(喫煙が重なるとリスク増加)
- 急性アルコール中毒(イッキ飲み要注意)
- 外傷(転倒、転落、交通事故、ケンカなどで怪我をする危険)
- **アルコール依存症**、うつ・自殺、睡眠障害、認知症などの原因にもなります

お酒の飲み過ぎは
**たくさんの病気を
引き起こします！**

アルコール依存症

- アルコールを習慣的に飲酒しているうちに、脳の働きが障害され、お酒の飲み方をコントロールできなくなった状態のことです
- お酒を日常的に飲む人なら、だれでもなりうる「病気」です
- 習慣飲酒から男性は約10年、女性は約6年で依存症になるといわれています

4項目で判定する
簡易的なテストです。

2項目以上、
当てはまる場合は、
**アルコール依存症の可能性が
あります。**

<CAGE>

C ut down

飲酒量を減らさなければと感じたことがありますか？

A nnoyed by criticism

人から飲酒を非難されて気に障ったことがありますか？

G uilty feeling

自分の飲酒に後ろめたさを感じたことがありますか？

E ye-opener

神経を落ち着かせたり、二日酔いを治す
ために**迎え酒をした**ことがありますか？

ギャンブル等依存症

- 競馬や競輪、パチンコやスロット、オンラインのギャンブルなどを「やめようと思っても、やめられない」状態のことです
- 生活、健康、家庭、人間関係などでさまざまな影響があります
成績の低下、学校やアルバイトを休みがち、留年・退学、仕事の欠勤・解雇、借金、事故・犯罪、不安、孤独感、うつ、自殺、家族関係の崩壊、友人関係の悪化など

薬物依存症

- 自分の意思では薬物の使用がコントロールできない状態のことです
- 依存症のある主な薬物は、覚せい剤、有機溶剤(シンナーなど)、ヘロイン、大麻、コカイン、危険ドラッグ、治療のための鎮痛剤や睡眠薬などの処方薬があります

思い当たることは
ありませんか？

相談先・診断テストの情報一覧は
こちらを参照してください
QRコードはこちら→



ゲーム障害

- 2019年5月に世界保健機構(WHO)が新たな疾病として認定
- 次のようなゲーム依存の状態が12か月以上続く場合、「ゲーム障害」に該当するとされました
(症状が重い場合は短期間でも病気と診断されます)
 - ★ ゲームの頻度、時間などがコントロールできない
 - ★ 日常生活におけるほかの関心事や、日常の活動よりゲームを優先
 - ★ 問題が起きているがゲームを続けるまたはより多くゲームをする
- 食事摂らずにゲームを長時間続けることで、視力や体力低下、睡眠障害などの健康への影響や学力低下の問題が出てきます

<LOST>

Limitless

ギャンブルをするときには予算や時間の
制限を決めない、決めても守れない

Once again

ギャンブルに勝ったときに「次のギャンブルに使おう」と考える

Secret

ギャンブルをしたことを誰かに隠す

Take money back

ギャンブルに負けた時に
すぐに取り返したいと思う

最近1年間のうち、
当てはまったら要注意！
2つ以上

出典：病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か
LINEアプリ・セルフスクリーニングテストを用いた病的ギャンブラーの臨床的特徴に
関する研究
田中 紀子，松本 俊彦，森田 展彰，木村 智和（公益法人ギャンブル依
存症問題を考える会）：日本アルコール・薬物医学会雑誌（1341-8963）
53巻6号 Page264-282(2018.12)

（北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課HP）

URL:<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/ALC/ALKikanichiran.html>

令和4年3月作成