

わかっているけど やめられない

～ひょっとしたら、**依存症**かも～

アルコール・薬物・ギャンブル等・ゲーム・ネット

本人には
やめる気が
ない？

コントロール
できないのは
だらしな
いから？

意志の
弱い人だけ
かな？

一生
治らない？



「清流の国ぎふ」
マスコットキャラクター
ミナモ

それは**誤解**です。

依存症は誰でもなりうる病気で適切な治療と支援が必要です。

あなたや、あなたの周りの人たちに「やめられない」問題が
起きていたら、一人で抱えこまず相談してください。

岐 阜 県



「依存症」ってなに？

ある特定の物質や行為にのめり込み、自己コントロールができなくなり、「やめたくても、やめられない」状態に陥ることを「依存症」といいます。「依存」する対象は様々ですが、代表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブル等・ゲーム・ネットがあります。

誰でもなる病気

人は、不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れたりするために、ある特定の行為をすることがあります。それを繰り返すうち**特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなり、自分の意思ではやめられない状態**になってしまいます。**誰でもなる可能性があり**「根性がない」とか「意志が弱い」からではありません。

否認の病

「いつでもやめられる」など、**自分が依存症だとは認めません**。コントロールできないことを他の原因に求めたりもします。心理的な防衛機制の一種と考えられ、依存症の人には多かれ少なかれ否認があります。**否認を克服していくことが依存症の回復のプロセスそのもの**ともいえます。

脳の病気

依存性のある物質を摂取すると、脳内ではドーパミンという快楽物質が分泌されます。ドーパミンが脳内に放出されると、中枢神経が興奮し、快感・よろこびにつながります。この感覚を脳が報酬（ごほうび）と認識すると、**その報酬を求める回路が脳内にできあがります**。ギャンブル等で味わうスリルや興奮といった行動でも、同じように脳の中で報酬を求める回路が働いているのではないかとされています。

周囲を巻き込む病気

人間関係よりも、依存物質や行為を行うことを優先してしまうために、関係が悪化し、家族や周りの人を巻き込んでいきます。

孤独の病気

依存症は、「孤独の病気」とも言われています。孤独感や不安や焦りから物質や行為などに頼るようになってしまい依存症が始まる場合があります。やがて、しだいに周囲から孤立し、孤独感や疎外感がつのります。それがますます物質や行為へののめり込みをすすめます。



アルコール依存症の簡易チェックツール

CAGE

- | | |
|---|--|
| 1 | あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？ (Cut down) |
| 2 | あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったことがありますか？ (Annoyed by criticism) |
| 3 | あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？ (Guilty feeling) |
| 4 | あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？ (Eye-opener) |

2項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性あります。

ギャンブル等依存症の簡易チェックツール

LOST

- | | |
|---|--|
| 1 | 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 (Limitless) |
| 2 | ギャンブルに勝ったときに、「次のギャンブルに使う」と考える (Once Again) |
| 3 | ギャンブルをしたことを誰かに隠す (Secret) |
| 4 | ギャンブルに負けたときに、すぐに取り返したいと思う (Take Money Back) |

直近1年間のギャンブル経験で、2つ以上該当すると、ギャンブル等依存症の危険度が高いと考えられます。

依存症かもという人がいたら

依存症は適切な治療と支援が必要な病気です。さまざまな助けや理解により、「飲酒や薬物使用、ギャンブル等、ゲーム、ネットなどに頼らない生き方」をしていくことができます。まずは、専門の機関に相談しましょう。

依存症
相談拠点

岐阜県精神保健福祉センター（岐阜県障がい者総合相談センター内）

☎ 058-231-9724 [月～金 9:00～12:00
13:00～17:00]

〒502-0854 岐阜市鷺山向井2563-18

ご相談は以下の窓口に

行政機関

(令和7年1月1日現在)

依存症相談拠点

岐阜県精神保健福祉センター

(岐阜県障がい者総合相談センター内)

岐阜市鷺山向井2563-18

☎ 058-231-9724

面接 月・水・木・金

9:00~12:00、13:00~16:00(要予約)

電話 月~金 9:00~12:00、13:00~17:00

岐阜県及び岐阜市の保健所

医療機関

依存症治療拠点機関・依存症相談拠点

医療法人杏野会 各務原病院

(TEL 058-389-2228)

依存症相談専門番号

☎ 080-3538-7162

月~金 13:00~17:00

各務原市東山1-60

依存症専門医療機関

医療法人静風会 大垣病院

☎ 0584-78-3758

大垣市中野町1-307

県内の精神科医療機関(病院、診療所、クリニック)

回復支援施設

岐阜ダルフ

☎ 058-201-3555 (携帯 080-3668-6922)

Detox & Treatment センター

☎ 058-382-0045

自助グループ

アルコール / 当事者・家族

岐阜県断酒連合会

☎ 0575-23-4414 (中川方)

アルコール / 当事者

AA (アルコールリクス・アノニマス)

中部北陸セントラルオフィス

☎ 052-915-1602

月・水・金

12:00~17:00

アルコール / 家族・友人

家族の回復ステップ12

☎ 090-5150-8773

月・水・金

12:00~14:00

薬物 / 当事者

NA (ナルコティクス・アノニマス)

日本リージョン・セントラル・オフィス

☎ 03-3902-8869

土

13:00~17:00

薬物 / 家族・友人

ナラノン ファミリーグループジャパン

ナショナルサービスオフィス

☎ 03-5951-3571

月~金

10:00~16:00

ピア岐阜

☎ 090-5615-5928

ギャンブル / 当事者

GA (ギャンブラーズ・アノニマス)

日本インフォメーションセンター

☎ 046-240-7279

最終週の日曜日 11:00~15:00

ギャンブル / 家族・友人

ギヤマノン 日本サービスオフィス

☎ 03-6659-4879

月・木

10:00~12:00

発行：岐阜県精神保健センター (令和7年2月)