





## 薬への依存とは

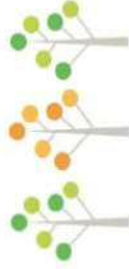
医療機関で処方された薬（睡眠薬、抗不安薬、鎮痛剤など）や、市販の薬（風邪薬、咳止め、鎮痛剤など）について、医師の指示や決まりを守ることができずに以下のような使い方をしていませんか？



たとえば…

- 定められた量や回数以上に服用する
- 主治医に隠して複数の医療機関を同時期に受診し、薬を集めて量や回数を自己判断して使用する
- 本来の効能とは異なる効果を期待して、目的外に薬を使用するなど

このように定められた目的や使用方法以外で、薬を使うことを「乱用」と言い、「乱用」を繰り返しているうちに、やめたくてもやめられない、減らそうと思っても減らせなくなることがあります。このように自分ではやめられなくなってしまう状態を「依存」といいます。



## 依存からは回復できます

医師（主治医）に相談しながら、さまざまな助けを借りることで、依存から回復することができます。

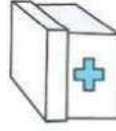
## 依存の状態になると…

「依存」の状態になると、同じ量ではだんだん薬の効果がなくなって、量が増えていたり（耐性）、薬をやめたり量を減らしたりすると、離脱症状\*（禁断症状）が出たりすることもあります。



※離脱症状：発汗、動悸、手の震え、嘔気、嘔吐、不眠、幻覚、興奮、不安、倦怠感、焦燥感、けいれん発作など

薬を使うことで、一時的に、気分の落ち込みや不安を和らげたり、気分や意欲をあげたりすることができても、乱用を繰り返すことで、次第に期待する効果は得られなくなり、心身に不調をきたしたり、自分や家族の家庭生活や社会生活がうまくいかなくなっていくことがあります。



このような状態に気づいたら、主治医や相談機関に相談してください。



## 回復のために

### 医師（主治医）に相談する

- ◇ 自己判断での減薬や断薬は危険です。まず医師に相談しましょう。
- ◇ 医師に現在の状況を伝えて、今後の治療、受診の頻度、処方内容の見直しなどについて相談しましょう。

### つらい気持ちや困っていることを話す・相談する

- ◇ つらい気持ちや困っていることを信頼できる誰かに話しましょう。
- ◇ 相談機関で相談したり、自助グループに参加することも回復に役立ちます。

### 回復に向けた工夫をする

- ◇ 薬を使いたくなくなった時には、代わりに、自分自身が楽しいと感じる行動や活動をするなど、薬を使うことから気持ちをそらす工夫を試みましょう。
- ◇ 自助グループに参加している人の様々な工夫が参考になることもあります。

