

これまでの薬物依存症地域支援体制推進部会における「啓発」に関する意見等

※（ ）は、意見等のあった部会の年度と回

これまでの意見等

- 相談窓口への相談が少ないのは、相談の敷居が高いからだと思われるので、啓発が大事。(H30①)
- 職を失った状態で仕事を探すときに、正直に言うと見つからない。社会の正しい理解や啓発が大事。(H30①)
- 薬物乱用防止はリーフレットやポスターに「ダメ。ゼッタイ。」しか書かれておらず、薬物を使った人や薬物のことで困っている人がどこに相談すればいいか書かれておらず、相談先の啓発が必要。(H30②)
- 相談をするように言われても、「この人に話したらどうなるのかわからない」というのが相談へのハードルが高い理由の一つと考えられる。(H30②)
- 家族が相談に動き始めるのに、長期間かかっている調査結果があるが、その理由は「どこに相談したらよいかわからなかった」の次に「通報されることの心配」が多かった。薬物の相談を受ける機関の周知とともに通報しないということを伝えることが重要。(H30②)
- 「困った」と思ってから相談機関等につながるまでの期間が、アルコールだと約1年数カ月なのに対して、薬物は5年数カ月という結果が出ており、「通報される」「恥ずかしいからどこに相談していいかわからない」といった理由が挙げられていた。(R1②)
- 家族が相談窓口を調べる方法が、現在はほとんどインターネット（SNS・ホームページ）なので、ネットで検索時に自助グループのことが上位に表示されるなどの対策が必要。(H30②)
- 初めて相談しようと思う人たちのことを考えたら、「安全」ということをもっとアピールすべき。(R1②)
- 警察に逮捕された方に対して、「相談ができる」ということをお知らせするチラシを作成し、留置場の中で見るように依頼している。(R2①)
- DVの問題への対策として、公的施設の女性トイレの個室に相談先が貼ってあったり、ネットカフェを転々とする若者向けに「しんどい時の相談先」のチラシが入口に置いてあったりするような対策が参考になるのではないか。(R3①)
- ポスターを貼って終わり、というのではなく、「こんな風に変なんだ」という生の声を伝えていくことが必要。(R3①)

家族や周囲の人へ

依存症は本人を苦しめるだけでなく、周囲の人々を巻き込みます。特に、一番身近な家族への影響は大きく、家族は慢性的なストレス状態に置かれることもあります。

相談してください

- ◇ 家族だけで抱え込んでいませんか。
- ◇ 家族などが相談機関や自助グループを利用することも、本人の回復に役に立ちます。

依存症のことを知る、学ぶ

- ◇ 薬物依存症についての正しい知識や対応方法を学びます。
 - ・薬物依存症は、意志の弱さや家庭環境からなるわけではない
 - ・統一した対心、一貫した態度をとる
 - ・賢しやその場しのぎの約束は、効果がないことが多いので控える
 - ・暴力から身を守るために、危険を感じたらその場から離れる
 - ・本人の薬物依存に関連する行動以外の活動に注目し、ほめる
- ◇ 本人との関係をよいものにするために、日常のコミュニケーションの工夫を学びます。

家族自身の健康や生活を大切に

- ◇ 家族自身もストレスにさらされています。
- ◇ 本人をサポートするために、家族自身の健康や生活を大切にしましょう。

薬物依存症のサイン

- 薬物を使いたいという強い欲求がある
何とかがして薬物を手に入れようとする。
- やめようとして、量を減らそうとしたりしてもコントロールできない
- 薬物の使用をやめたり、量を減らしたりすると、離脱症状(禁断症状)が出る
不眠、過眠、抑うつ、不安、焦燥、幻覚、妄想、筋肉や関節の痛み、けいれん発作、食欲亢進、脱力、嘔吐、下痢、異常な発汗など。
- 薬物に「耐性」ができて、使用量が増える
薬物の作用に身体が慣れてしまい、量が増えていく。
- 薬物使用中心の生活になる
一日の大部分を薬物の入手や使用のために使うようになる。

まずはご相談を

薬物の問題に関することでお困りの場合は、一人で悩まず、相談してみましょう。
回復への糸口を一緒に考えることができます。

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056
大阪市住吉区万代東 3-1-46
TEL: 06-6691-2811(特)
FAX: 06-6691-2814
HP: <http://kokoro-osaka.jp/>

<相談窓口はこちら>



令和3年3月発行



やくぶつ もんだい
薬物の問題で
こま ひと
困っている人のために



大阪府こころの健康総合センター

薬物依存症とは...

大麻や覚醒剤、シンナーなどの依存性のある薬物を繰り返し使い続けているうちに、「やめたくても、やめられない」「ほどほどにできない状態」になることです。

「本人の意思」や「性格」は関係なく、誰でもなる可能性がある病気です。

依存性のある薬物

クスリを使っているうちに、そのクスリの作用で脳の一部の働きが変化して、「クスリがどうしても欲しい!!」という欲求が抑えきれなくなります。

こうした欲求を作り出しやすいクスリを、依存性のある薬物といえます。

違法薬物

覚醒剤、大麻、合成大麻、コカイン、ヘロイン、LSD、MDMA、シンナーなどの有機溶剤、危険ドラッグ など

処方薬・市販薬

睡眠薬、抗不安薬(安定剤)などの向精神薬、鎮痛薬、咳止め薬、風邪薬、カフェイン など

その他

ガス など

薬物が及ぼすからだやこころへの影響

精神症状

- ・イライラ ・不眠 ・不安 ・幻覚 ・妄想
- ・フラッシュバック(以前の薬物にかかわる体験が反復的に突然起こってくる)

身体的な問題

- ・脳神経障がい
- ・継続使用による肝臓・呼吸器・心臓などへの影響

家庭内の問題

- ・家族間での不和、トラブル ・暴力 ・虐待

社会に関わる問題

- ・仕事や人間関係のトラブル
- ・失職 ・退学 ・借金
- ・犯罪など罰法に関する問題 ・孤立

その他

- ・薬物使用中の運転による事故
- ・薬物使用時の注射針による感染症のリスク

薬物依存症は治るの？

薬物依存症は回復できます

治療を受けて、様々な助けを借りながら、薬物をやめ続け、薬物に頼らない生き方をしていくことができます。

回復の助けになる機関があります

精神科医療機関

薬物療法や精神療法などにより、治療を行っています。依存症専門医療機関では、認知行動療法などの専門のプログラムを行っています。

相談機関

精神保健福祉センターや保健所などで、本人や家族などの相談にのっています。個別相談のほか、グループでのプログラムを行っているところもあります。

自助グループ

同じ問題を抱えた人と自発的につながり、その結びつきをなかに問題の解決に取り組む集まりのことです。

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、ミーティングなどを行ったりするリハビリ施設です。

相談することで、通報されることはありません。

相談された方のプライバシーは守られます。



自分でできる工夫

薬に依存(乱用)してしまうという行動には、本人の理由があるものです。すぐにそれを変えることは簡単なことではありませんが、依存(乱用)しなくて済む方法を考えてみるということは、自分でできる、回復に向けて役に立つ取り組みです。

自分の行動を観察する

- どんなときに薬を使いたくなるのか
- 薬を使いたかったにもかかわらず、実際には使わなかったときに何があったのか

置換スキル(代わりの行動)を試してみる

- 薬とは別のことを考えたり、別の映像を思い浮かべたりする
- 水を飲んだり、顔を洗ったりする

好きな音楽を聴く

ゆっくり腹式呼吸をする

誰かと話す

など

家族や周囲の人にできること

- ◇ 家族や周囲の人が相談機関に相談する
- ◇ 薬への依存について理解を深めたり、対応方法を学んだりする
- ◇ 本人との関係をよいものにするために、日常生活のコミュニケーションを工夫する
- ◇ 家族自身の健康や生活を大切に



薬について

こんなことはありませんか？

- 定められた量や回数以上に、薬を使用してしまう。
- 薬本来の効能とは異なる効果を期待して、薬を使う。
※例えば、「やる気を出す」「頭をすっきりさせる」「不安や緊張を和らげる」「いやな気分を忘れる」などのために、鎮痛剤や風邪薬、咳止め、睡眠導入剤などを使用するなど。
- 主治医に内緒で、複数の医療機関や薬局、インターネットなどで同じような薬を集める。
- 薬を手に入れるために多くの時間やお金を費やし、家庭生活や社会生活に支障が出ている。
- 薬をやめようとする、意欲低下、強い倦怠感、焦燥感、抑うつ気分、希死念慮などがひどくなり、やめることができない。

まずはご相談を

薬への依存に関することでお困りの場合は、一人で悩まず、相談してみましょう。回復への糸口を一緒に考えることができます。

<相談窓口はこちら>

大阪府こころの健康総合センター
〒558-0056
大阪市住吉区万代東3-1-46
TEL: 06-6691-2811#
FAX: 06-6691-2814
HP: <http://kokoro-osaka.jp/>



2020年2月発行

処方薬・市販薬への依存(乱用)の問題で困っている人のために



大阪府こころの健康総合センター

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

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、量が増えていったり(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してみましょう。
- ◇ 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。

