

# やめられないのは、意志が弱いのではなく 依存症かもしれません

“一度始めると自分の意志ではやめられない”  
“毎回、やめようと思っているのに、気が付けばやり続けてしまう”  
それは「依存症」かもしれません。



安心して相談できる場所があります。  
ひとりで悩まず、まずはご相談ください。



## 依存症相談窓口

 <b>SNS 相談</b>	大阪依存症ほっとライン (水・土・日曜日)		LINEアプリから 「友だち」登録をしてください 17:30～22:30 (最終受付 22:00)
大阪府こころの健康総合センター ①月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く)		06-6691-2818 ①9:00～17:45	
②第2・第4土曜日		②9:00～17:30 ※要予約	
大阪市こころの健康センター (大阪市内にお住まいの方) (土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)		06-6922-3475 (9:00～17:30)	
堺市こころの健康センター (堺市内にお住まいの方) (土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)		072-245-9192 (9:00～17:30)	



## アルコール依存症

飲酒を繰り返すことによって、飲酒のコントロールができなくなる病気です

飲酒を繰り返すことによって、徐々に同じ量では満足できなくなり、飲む量が増えていきます。

アルコールへの依存の状態が続くと、肝臓・胃腸・膵臓・心臓・血管・脳などへの身体的な悪影響とともに、イライラや不眠などの精神的な症状、仕事や人間関係のトラブル、借金や暴力などの社会的な問題が生じます。



## 薬物依存症

違法薬物、処方薬、市販薬、カフェインなどの使用をコントロールできなくなる病気です

大麻や覚醒剤といった違法薬物以外にも、処方薬や市販薬、カフェインなどの使用に対する強い欲求が抑えられない病気です。

徐々に使用する量が増えていき、使用しないと、吐き気や頭痛、不安やイライラなどの症状がみられるため、つらい症状を軽減するために再び使用してしまい、身体的にも精神的にも依存が生じます。



## ギャンブル等依存症

ギャンブル等にのめり込むことにより、日常生活や社会生活に支障が生じる病気です

「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等に対して、金銭をかける行為のことです(競馬・競輪・パチンコ・サッカーくじなど)。

ギャンブル等をするために嘘や借金を重ねてしまうことで、家族など大切な人との間にトラブルが起こったり、財産、仕事、社会的な信用を失ったりするなどの問題が起きるとともに、ギャンブル等ができないとイライラするなどの症状が見られます。



## ゲーム障害

本人や周囲も『ゲームにはまっている』と考えているうちに進行してしまう病気です

「ちょっと息抜きに」と始めたゲームにのめり込むことによって、徐々に睡眠や勉強の時間を削る、体調不良が起こる、ゲームのことを注意されるとイライラするなど、健康や生活リズム、人間関係や社会生活に影響が出ます。

特に、オンラインゲームは、ゲームが絶えずアップデートされたり、対人要素が含まれるなど、依存性が高いと言われています。

(参考：依存症対策全国センター ホームページ)

依存症に関する様々な情報を掲載しており、大阪府内の医療機関・相談機関等の情報を検索することもできます。

おおさか  
依存症ポータルサイト

大阪府 依存症 検索

