

 **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、本人なり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（代替りの行動）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する

 **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金銭を費やし、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。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(代)
FAX : 06-6691-2814
HP : <http://kokoro-osaka.jp/>



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もできても、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ったりすることがあります。



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。

