

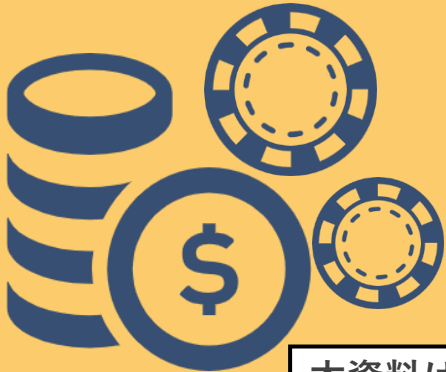


「やめたくてもやめられない」のはなぜ？

～10分で学ぶ依存症入門～



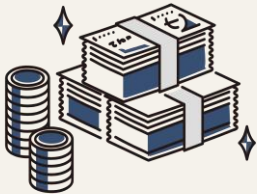
大阪府 健康医療部 保健医療室
地域保健課 依存症対策グループ



本資料は、大阪府こころの健康総合センターが作成したもの（令和7年度）
を一部改変して作成しました。

依存症とは

問題があっても、自分ではコントロール
できなくなる**病気**です。





依存症の種類

物質依存

▼ アルコール

▼ 薬物

- 覚せい剤
- MDMA
- コカイン
- カフェイン
- 鎮痛薬
- 大麻
- LSD
- シンナー
- 睡眠薬・抗不安薬
- 咳止め薬

しへき 行動嗜癖

▼ ギャンブル

▼ ゲーム



「意志が弱いから依存症になる」というのは誤解です。
依存症になるのは、対象物質の摂取や行動を繰り返すことで、
脳やこころ、体の機能が変わってしまうからです。





アルコール依存症

飲酒のコントロールができなくなる**病気**です。

お酒を飲むすべての人が、アルコール依存症になる可能性があります。



Q. こんなことはありませんか？

- いつもの量では酔えなくなってきた
- 「1杯だけ」では終われない
- 今夜こそ、飲まんとこうと思っていたのに
- 飲みすぎて、今朝も遅刻してしまった



飲酒による影響

依存症は、本人だけでなく、家族など周囲の人々にもさまざまな影響を及ぼします。

身体への影響

- ・肝炎、肝硬変、痛風、糖尿病、ガンなどの疾患
- ・脳卒中、脳の萎縮、認知症などの脳への影響
- ・急性アルコール中毒

精神症状

- ・イライラ・不眠
- ・不安、うつ症状
- ・幻覚、妄想

社会的な問題

- ・飲酒運転、事故
- ・触法行為、暴力
- ・借金
- ・仕事や人間関係のトラブル

家庭での問題

- ・夫婦、親子間のトラブル
- ・子どもへの影響
- ・児童虐待、DV⁵

やってみよう!!

アルコール依存度チェック

<CAGE質問票>

- ☐ 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
- ☐ 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったことがありますか？
- ☐ 自分の飲酒について悪いとか、申し訳ないと感じたことがありますか？
- ☐ 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか？

2項目以上で
アルコール依存症の疑い！！

✓ 薬物依存症

覚せい剤や大麻などの違法な薬物や、処方薬、市販薬や
カフェインなどの物質の使用をコントロールできなくなる**病気**です。

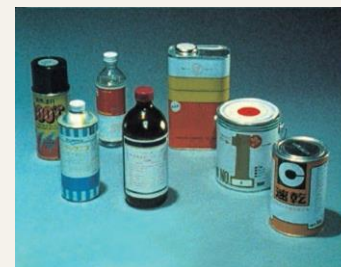
覚せい剤



コカイン



有機溶剤(シンナー等)



大麻



大麻クッキー



危険ドラッグ





処方薬・市販薬の乱用・依存

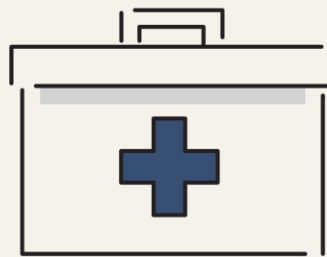
処方薬

- 睡眠薬
- 抗不安薬
など



市販薬

- 咳止め薬
- かぜ薬
など
- 解熱鎮痛剤





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、日常生活または社会生活に支障をきたす**病気**です。

ギャンブル等につくった借金を返すためにギャンブル等を繰り返す



アルコールや薬物とは違い、本人も家族も依存症と気づきにくい





ギャンブル等の種類



- ぱちんこ(パチンコ・パチスロ)
- 競輪・オートレース
- 宝くじ、ナンバーズ等
- 証券の信用取引(FX)・先物取引市場への投資
- 賭け麻雀・賭け将棋
- スポーツ(野球等)賭博
- 競馬
- モーターボート競走(競艇)
- スポーツくじ(toto 等)
- カード(花札、バカラ等)
- カジノ 等





オンラインギャンブルに注意

オンラインギャンブルとは…

オンラインによる競馬、競輪、競艇、オートレース等のネット投票、
「オンラインカジノを利用した賭博、スポーツ賭博」等のこと

違法

- ▼ いつでもどこでも手軽にできる
- ▼ 現金を使う機会が少なく、金銭感覚が麻痺する
- ▼ 急激に借金が高額になることもある



やってみよう!!

ギャンブル依存度 チェック

<自己診断ツール>



Limitless

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



Once again

ギャンブルに勝ったときに「次のギャンブルに使おう」と
考える



Secret

ギャンブルをしたことを誰かに隠す



Take money back

ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う

出典：田中紀子、松本俊彦、森田展彰、木村智和、病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か：
LINEアプリ・セルフスクリーニングテストを用いた病的ギャンブラーの臨床的特徴に関する研究

2項目以上で
ギャンブル依存症の疑い!!



依存症によって引き起こされる問題

健康の問題

- 睡眠や食事がとれなくなる
- 長期の飲酒による肝炎や癌など
- 長期の薬物使用による呼吸器や心臓の病気、感染症など
- 長期にわたるゲーム優先の生活による栄養不足、運動不足など
- うつや不安など、こころの病気の合併

生活の問題

- 生活リズムの乱れ、昼夜逆転
- 学校、仕事を休みがちになる
- 退学、失業

家庭の問題

- 家庭内での暴言や暴力
- 家族関係の悪化、崩壊
- 家族の健康状態の悪化

お金の問題

- 借金
- 過度な課金
- 窃盗、横領

対人関係の問題

- 友人・知人が離れて孤立する





依存症からの回復

様々なサポートとつながったりしながら、物質や行為に頼らない生活を送っていくことを**回復**と呼びます。

依存症は回復できる病気です



依存症からの回復をサポートしてくれる人や機関はいろいろあります。



相談機関

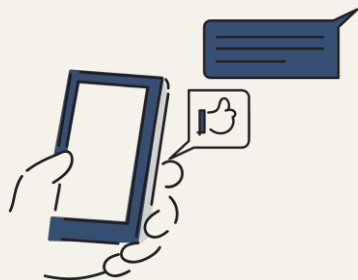
▼ 大阪府こころの健康総合センター 依存症専門相談
(大阪市・堺市にお住まいの方は、各市の相談窓口へ)

▼ 大阪府保健所

▼ 中核市保健所

▼ SNS相談 「大阪依存症ほっとライン」
LINEを利用した文字チャットによる相談

▼ ギャンブル等依存症相談支援アプリ
「Day See」





自助グループ・回復施設

▼ 自助グループ

同じ問題や悩みを抱えた人達が、仲間と体験を共有したり、
分かち合ったりする中で回復を目指す集まり。
ミーティングや例会は、「言っぱなし、聞っぱなし」が原則
で、アドバイスやコメントはせず、仲間の話から学ぶ。

▼ 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、
ミーティング等を行ったりするリハビリ施設。

※その他に、家族への支援や借金問題に取り組むような
民間の支援団体もあります。



安心して相談できる場所があります

ギャンブル等依存症の支援を行う民間支援団体

▼ 大阪いちちょうの会
(大阪クレサラ・貧困被害をなくす会)



▼ 公益社団法人
ギャンブル依存症問題を考える会
大阪支部



▼ 特定非営利活動法人
大阪マック



▼ 特定非営利活動法人
いちごの会



▼ 一般社団法人
ギャンブル依存症家族の会 大阪



おおさか依存症ポータルサイト

- ▼ 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



**おおさか
依存症ポータルサイト**

「依存症ってどういうもの？」
「自分(家族)が依存症かもしれないけれど、どこに相談すればいいかわからない」
「おおさか依存症ポータルサイト」では、依存症に関する正しい知識、大阪府内の医療機関・相談機関等検索や普及啓発リーフレットなど様々な情報を掲載しています。

依存症について 	相談について 	医療機関・相談機関等検索 
普及・啓発関連 	大阪依存症包括支援拠点 (OATIS) 	リンク集 

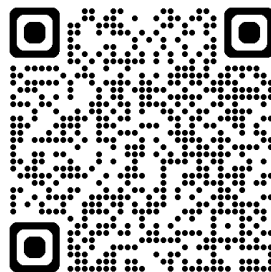
関係者は
こちら

ギャンブル等
依存症
対策基金


YouTube



こころのオアシス 刊行物



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思でやめられない”
 “辞め、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。
ひとりでも悩まず、まずは相談ください。**

依存症相談窓口



大阪府における健康被害センター
（大阪府立総合生活支援センター）
（生業・生業4世居）



06-6691-2818
9:00～17:45
休診日 22:00



06-6692-3475 9:00～17:30
休診日 22:00

大阪府における健康被害センター（大阪市東区おまついの方）
（生業・生業4世居）（生業・生業4世居）

堺市における健康被害センター（堺市東区おまついの方）
（生業・生業4世居）（生業・生業4世居）

5655 相談 大阪府 相談センター

072-245-9192 9:00～17:30

[illegible]



出典等

- 参照: 依存症対策全国センターHP(スライド4)
- 参考: 松本俊彦「依存症がわかる本」講談社
- 写真: 厚生労働省(スライド7)