

「分かっているやめられない」

生活の身近にある依存症

～依存症は誰でもなる可能性があります～

今年に入って有名人の「違法賭博」「ギャンブル依存症」のニュースを頻繁に目にすることが増えました。最もよく遊ぶゲームとして「ギャンブル」を上げた者の比率を調べた国際的継続調査（2007年）で日本は調査を行った34か国中7位と上位に位置しています。また、令和2年に国立病院久里浜医療センターが行った依存症に関する調査研究によると過去1年間で最もお金を使ったギャンブル等の種類はパチンコ、パチスロが男女ともに70%を超えており、自記式スクリーニングテストでギャンブル等依存症が疑われる人の割合は2.2%（男性3.7%、女性0.7%）でした。

一方、家族や職場などの重要な他者の中に「ギャンブル問題がある（あった）」と回答したのは全体の14.4%（男性10.5%、女性18.1%）であり、受けた影響の内訳は「浪費・借金による経済的困難が生じた」「ギャンブル等を止められない人に怒りを感じた」「家庭不和・別居・離婚」「借金の肩代わり」等でした。

依存症とは？

「気晴らし」「遊び」「リラックス」「嫌なことを忘れたい」「一時的な高揚」などの目的で行っていたことを繰り返すうちに、自分の意思で、量・頻度・場所・状況などをコントロールする脳の機能が弱まり、特定の物質や行為を「やめたくても（分かっている）やめられない」状態になることです。

本人や周囲の人が苦痛を感じたり、生活の困りごとなど悪影響が生じることがあります。

原因は？

“アルコールや薬物の長期にわたる摂取による脳内の神経細胞の機能変化”“ある行動で一度味わった楽しかった・心地よかった体験が次の行動の起因となってその行動を繰り返し行ってしまう”“環境から受ける影響”など多くの専門機関で研究が進められています。

依存の対象

依存する対象はさまざま

特定の物質（アルコール、たばこ、違法薬物、市販薬など）

特定の行為やプロセス（ギャンブル、ネット・ゲーム、買物、窃盗、盗撮、性・浮気など）

困っている人が **SOS** を！

依存症対策全国センター

[ホーム・依存症対策全国センター \(ncasa-japan.jp\)](http://ncasa-japan.jp)

とちぎ依存症ポータルサイト

[とちぎ依存症ポータルサイト \(tochigi.lg.jp\)](http://tochigi.lg.jp)

依存症は様々な助けや理解により「特定の物質や行為に頼らない生き方」を見つけ、

それを続けることができる「回復していく病気」です

作成：とちぎ産業保健看護研究会

（令和6年5月）