

薬物依存症の症状

依存性のある薬物を使い続けると、**精神依存**や**身体依存**の状態となり、その薬物をやめられなくなってしまいます。

精神依存や身体依存の状態になると、何としてでも薬物を手に入れようと、家族の目を盗んで行動したり、嘘をついたり、暴力をふるったりすることがあります。また、薬物を買うためのお金を得ようと借金をすることもあります。

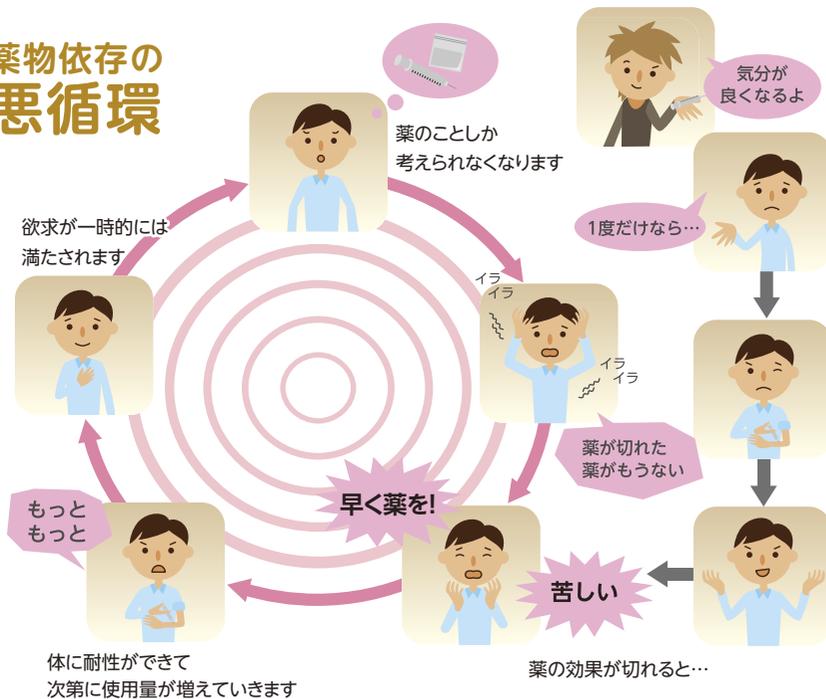
精神依存とは

薬物を欲しいという気持ち(渴望)が抑えられず、気持ちのコントロールが利かなくなる状態です。

身体依存とは

薬物をやめると不快な症状(離脱症状)が現れたり**耐性**ができ、同じ量では以前と同じ効果が得られず、使用量が増えていく状態です。

薬物依存の悪循環



依存症・精神保健福祉相談窓口



相談の秘密は守られます。通報されたり、個人情報や相談の内容が外部にもれたりすることはありません。安心してご相談ください。

神戸市を除く、県内にお住いの方
兵庫県精神保健福祉センター

〒651-0073
神戸市中央区脇浜海岸通1丁目3番2号
TEL 078-252-4980

個別相談(予約制)のほか、薬物問題家族教室を行っています。
ご家族が依存症を理解し、本人への対応方法などを学ぶことやご家族同士が出会い交流することは、薬物問題からの回復に役立ちます。

神戸市にお住いの方
神戸市精神保健福祉センター

〒650-0016
神戸市中央区橋通3丁目4番1号
神戸市立総合福祉センター3階
TEL 078-371-1900

兵庫県内の健康福祉事務所・保健所

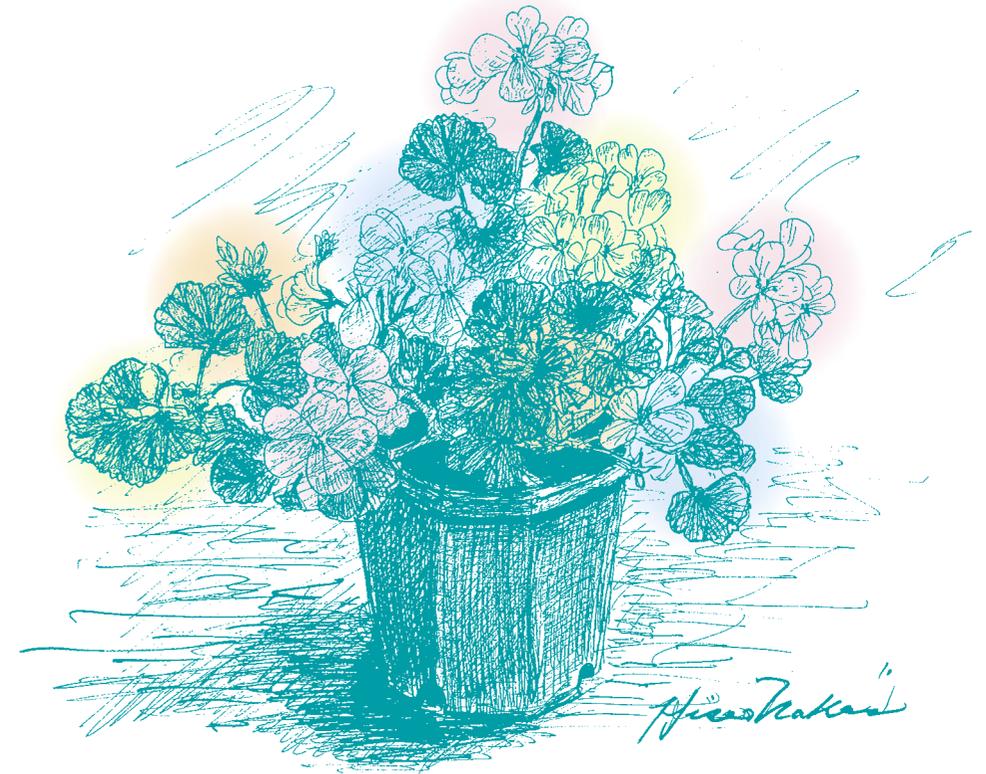
身近に相談できる場として、各地域の健康福祉事務所・保健所があります。

芦屋健康福祉事務所(芦屋市)	0797-32-0707
宝塚健康福祉事務所(宝塚市・三田市)	0797-62-7307
伊丹健康福祉事務所(伊丹市・川西市・猪名川町)	072-785-7874
加古川健康福祉事務所(加古川市・高砂市・稲美町・播磨町)	079-422-0003
加東健康福祉事務所(西脇市・三木市・小野市・加西市・加東市・多可町)	0795-42-9367
中播磨健康福祉事務所(神河町・市川町・福崎町)	0790-22-1234
龍野健康福祉事務所(たつの市・宍粟市・太子町・佐用町)	0791-63-5142
赤穂健康福祉事務所(相生市・赤穂市・上郡町)	0791-43-2938
豊岡健康福祉事務所(豊岡市・香美町・新温泉町)	0796-26-3672
朝来健康福祉事務所(養父市・朝来市)	079-672-6870
丹波健康福祉事務所(丹波篠山市・丹波市)	0795-73-3654
洲本健康福祉事務所(洲本市・南あわじ市・淡路市)	0799-26-2060
姫路市保健所	079-289-1645
西宮市保健所	0798-26-3160
尼崎市保健所	06-4869-3053
あかし保健所	078-918-5657

◆作成にあたり、長野県、長野県薬物依存症対策推進会議発行「薬物依存症支援者のための相談対応ハンドブック」を参考にさせていただきました。

薬物依存症から回復するために

～薬物の問題でお困りの方へ～



薬物依存症とは

違法な薬物を使うことや、違法なものでなくても、目的と異なる使い方をしたり、決められた量や回数を守らずに使うことを**薬物乱用**と言います。薬物乱用を続けていくと、**薬物依存症**になっていきます。

薬物依存症は、自分の意志では薬物の使用をコントロールできない**病気**です。薬物依存症は、本人の意志や性格の問題でも、親の育て方のせいでもありません。また、説教や叱責、あるいは罰することでよくなるものでもありません。

依存症になる可能性のある薬物

嗜好品

アルコール・たばこ・
カフェインなど

市販されている薬物

咳止め・痛み止め・風邪薬・睡眠改善薬・シンナー等の有機溶剤など

病院で処方される薬物

睡眠薬・向精神薬・鎮痛剤など

危険ドラッグ

ハーブ・お香・アロマ・植物肥料などの名称で売られている場合があります
成分が不明で死亡事故も起きています

違法な薬物

覚せい剤・大麻・コカイン・ヘロイン・合成麻薬(MDMA等)など

薬物依存症から回復するために

ご本人ができること

病気として適切な治療を受け、自助グループ等に参加しながら薬物を使わない生活を送ることで、薬物依存症から回復することができます。

まずは**“今日一日薬物を使わないで生きる”**ことがスタートです。その一日を積み重ね、薬物を使わない新しい生き方を探しましょう。そうすることで少しずつ心身の健康を取り戻し、人間関係が改善していきます。

ポイント1

ひとりで悩まず相談しましょう

薬物依存症の相談機関を探して、連絡してみましょう。相談の秘密は守られます。

ポイント2

苦痛な症状を治療で和らげましょう

医療機関では薬物依存症によって起こる中毒症状や後遺症の治療を行っています。医療機関を受診しましょう。

ポイント3

仲間と一緒に回復の道を歩みましょう

同じような経験をしている仲間と出会い、気持ちを分かち合しましょう。自分の正直な気持ちを話せるようになることが回復につながります。



ご家族ができること

薬物をやめるよう説得したり約束させてみても、効果は期待できません。また、本人が起こした問題の尻ぬぐい(借金の肩代わりなど)をしていると、本人が自分の問題として自覚しにくくなり、回復が遅れてしまいます。

ご家族ができることは薬物依存症の本人に巻き込まれないようにすること、ご自身の悩みを相談できる場所を見つけることです。薬物についての正しい知識を身につけ、回復を支える関わり方を学ぶことも大切です。

まずは、ご家族の方が元気を取り戻すことが第一です。

ポイント1

薬物依存症について学びましょう

薬物依存症という病気について理解を深めることや回復に有効な資源を知ることが必要です。また、法的な事柄も知っておくと役に立ちます。

ポイント2

本人に対する適切な対応方法を身につけましょう

その場しのぎや感情に左右された対応ではなく、回復に役立つ対応方法を身につけることが大切です。

ポイント3

悩みを相談できる場や仲間と語り合う場をみつけましょう

心身が疲れているとうまく解決方法を見つけることができません。一人で問題を解決しようとせず誰かに相談してみましょう。また、同じような経験をしている仲間と出会い、気持ちを分かち合い、ともに学ぶことが回復への希望につながります。

専門医療機関

エヌエー NA関西エリア



垂水病院(神戸市西区押部谷町西盛566番地)

TEL 078-994-1151

薬物の問題を抱えた当事者同士の自助グループ

TEL 080-5703-4121

http://najapan.org/kansai/

薬物依存症のリハビリテーションセンター

神戸ダルクヴィレッジ TEL 078-224-4244

大阪ダルク TEL 06-6323-8910

NPO法人 ナラノンジャパン ナショナルサービス ナラノンNSO

家族などの薬物問題で悩んでいる人たちが匿名で参加できる

自助グループ(各地に会場があります)

TEL 03-5951-3571

http://nar-anon.jp/

フリーダム Freedom

薬物依存症者を身近に持つ家族・友人のための来所相談

TEL 06-6320-1463

http://www.freedom-osaka.jp/