

依存症ってなに？

人が「依存」する対象はさまざまですが、代表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブルなどがあります。

このような特定の物質や行為・過程に対して、やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態をいわゆる依存症といいます。

依存症になるのは、不安や緊張を和らげたり嫌なことを忘れていたりするために、ある特定の行為をすることがあり、これによりドーパミンという快楽物質が分泌されます。

これを繰り返していくと、次第に中枢神経機能が低下し、快楽を感じにくくなり、以前のような快楽を得ようとして、特定の行為を繰り返す頻度が増えていきます。するとますます快楽を感じにくくなるという悪循環に陥っていき、自分の意志ではやめられなくなるコントロール障害（依存症）になってしまいます。

このようになると自分や家族の健全な社会生活に不都合が生じます。例えば、睡眠や食事がおろそかになり、本人の健康を害したり、嘘をついたり借金をして人間関係を悪化させたり、仕事や学校を休むようになっていたりします。

自分や家族が依存症かな？と思った時は、一人で悩まずに、専門医療機関や各区役所の保健センター、こころの健康センターなどに相談してください。

令和4年3月

中村 芳昭