



# 健康づくり通信

長崎県は健康長寿日本一を目指しています！

第202号 令和3年10月  
長崎県北保健所  
長崎県平戸市田平町里免1126-1  
TEL:0950-57-3933 FAX:0950-57-3666  
ホームページ  
<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/kenkozukuri-kenhoku/>  
※イラストは転載禁止

## 【今月のテーマ】：「依存症」について

やめたくてもやめられない…もしかして依存症！？ひとりで悩まず相談してみませんか？

### 依存症とは？

日常生活に支障をきたしているにも関わらず、アルコールや薬物、ギャンブルなどの嗜癖行動(アディクション)にのめり込み、**「やめたくても、やめられない」**状態です。

意志の力や精神力では、**行動をコントロールできなくなる状態に陥る「脳の病気」**です。アルコール・薬物・ギャンブル等依存症は、国際的な診断基準等において認められている精神障害の一つです。

### 誰にでもなる病気

依存性のある物質摂取や依存行為が習慣化すると、年齢・性別・社会的立場などに関わりなく、誰でも依存症になる可能性があります。

### 脳の病気

脳の回路が変化し、依存物質や依存行為への要求がエスカレートし、コントロールできなくなります。

### 否認の病気

「いつでもやめられる」などと自分が依存症だと認めません。誰でも持っている心の防衛機制の一つです。

### 人を巻き込む病気

人間関係よりも、依存物質や依存行為を行うことを優先してしまうために、関係が悪化し、家族や周りの人を巻き込んでいきます。

### 依存症からの回復

依存症になってしまった脳は元の状態に戻らないと考えられていますが、嗜癖行動をやめ続ければ多くの人は通常の生活を営み、依存によって失われたものを少しずつ取り戻すことができます。これを**「回復」**といいます。

回復は、単に嗜癖行動をしない生活のことではなく、「嗜癖行動に頼らない新しい生き方を見つけること」です。ただし、時間がかかります。依存症は脳の病気なので、自分の力だけでやめ続けることは極めて困難です。

そのため、同じ体験をした人同士が集まる**自助グループ**があります。

**「ご本人・ご家族が、正直に自分の気持ちを言える仲間のところや場所へ出向くこと」**が回復の近道です。

裏面に、県北地区近隣の社会資源（相談機関や自助グループ）をまとめました。お近くに悩んでいる方がいたら、ご本人・ご家族が回復への一歩を踏み出せるよう、活用の後押しをお願いします。

長崎県のセルフヘルプグループは、長崎こども・女性・障害者支援センターのホームページに掲載されていますので、ご参照ください。

<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/shogaisha/seishinshien/selfhelpgroup/>

## 依存症の相談窓口

気になることがあれば保健所までご相談ください。

長崎県北保健所 地域保健課保健福祉班 TEL:0950-57-3933 (平戸市田平町里免 1126-1)

- ・保健所職員による相談：9:00～17:30（祝日、年末年始を除く）
- ・精神科医師による専門相談：年8回 ＊事前予約制

長崎こども・女性・障害者支援センター 精神保健福祉課 TEL:095-846-5115 (長崎市橋口町 10-22)

- ・依存症に関する個別相談対応
- ・本人・家族への回復支援

## 県北地区近隣の主な社会資源

自助グループ：同じ病気や問題を持つ方が集まり、自身の体験や要求・願いを分かち合い、その実現に向けて活動する組織。

※開催の有無については、事前にご確認ください。問い合わせ先は表面下の長崎こども・女性・障害者支援センターホームページをご参照ください。

### ★アルコール依存

・長崎県断酒連合会 ＊当事者の自助グループ

名称	日時	場所
佐世保断酒会例会	毎月第1土曜（19:00～21:00） 毎月第3日曜（13:30～15:30）	させぼ市民活動交流プラザ （佐世保市戸尾町 5-1）
佐世保断酒会 保健所例会	毎月第2・4火曜（13:30～15:30）	佐世保市中央保健福祉センター（佐世保市高砂町 5-1）

・AA（アルコホリックス アノニマス） ＊当事者の自助グループ

名称	日時	場所
長崎地区 早岐会場	第2・第4日曜（15:00～16:30）	早岐地区公民館（佐世保市早岐1丁目6番38号）

### ★薬物依存

・NA ＊当事者の自助グループ

名称	日時	場所
NA長崎グループ	月・火曜以外の曜日（会場により時間が異なる）	長崎市内（曜日毎に場所が異なります）

・ナラノン ＊家族のための自助グループ

名称	日時	場所
ナラノン長崎グループ	毎月第2・第4土曜（13:30～16:00）	出島交流会館（長崎市出島町 2-11 4階）

### ★ギャンブル依存

・GA（ギャンブラーズ・アノニマス） ＊当事者の自助グループ

名称	日時	場所
GA佐世保グループ	毎週水曜（19:00～20:30）	させぼ市民活動交流プラザ（佐世保市戸尾町 5-1）

・ギャンブル等依存症夜間ミーティング

日時	場所
第2・4月曜（祝・年末年始以外） 18:30-20:00	佐世保市中央保健福祉センター（すこやかプラザ）3階 デイクア室

・ギャマノン ＊家族のための自助グループ

名称	日時	場所
ギャマノン結～ゆい～	毎週水曜（19:00～20:30）	させぼ市民活動交流プラザ（佐世保市戸尾町 5-1）

