（表面）

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志ではやめられない”

“毎回、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。

ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

相談窓口のリンク先：http://www.oatis.jp/consultation/

依存症相談窓口

・SNS相談　大阪依存症ほっとライン（水曜日・土曜日・日曜日）　17：30～22：30（最終受付22：00）

LINEアプリから「友だち」登録をしてください。

LINEアプリリンク先：https://line.me/R/ti/p/@118fxlsm

・大阪府こころの健康総合センター　06-6691-2818

　月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）　9:00～17:45

　第２・第４土曜日　9:00～17:30　※要予約

・大阪市こころの健康センター（大阪市にお住まいの方）　06-6922-3475

　月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）　9:00～17:30

・堺市こころの健康センター（堺市にお住まいの方）　072-245-9192

　月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）　9:00～17:30

（裏面）

アルコール依存症

　飲酒を繰り返すことによって、飲酒のコントロールができなくなる病気です。

　飲酒を繰り返すことによって、徐々に同じ量では満足できなくなり、飲む量が増えていきます。

　アルコールへの依存の状態が続くと、肝臓・胃腸・膵臓・心臓・血管・脳などへの身体的な悪影響とともに、イライラや不眠などの精神的な症状、仕事や人間関係のトラブル、借金や暴力などの社会的な問題が生じます。

薬物依存症

　違法薬物、処方薬、市販薬、カフェインなどの使用をコントロールできなくなる病気です。

　大麻や覚醒剤といった違法薬物以外にも、処方薬や市販薬、カフェインなどの使用に対する強い欲求が抑えられない病気です。

徐々に使用する量が増えていき、使用しないと、吐き気や頭痛、不安やイライラなどの症状がみられるため、つらい症状を軽減するために再び使用してしまい、身体的にも精神的にも依存が生じます。

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、日常生活や社会生活に支障が生じる病気です。

　「ギャンブル等」とは、結果が偶然に左右されるゲームや競技等に対して、金銭をかける行為のことです（競馬・競輪・パチンコ・サッカーくじなど）。

　ギャンブル等をするために嘘や借金を重ねてしまうことで、家族など大切な人との間にトラブルが起こったり、財産、仕事、社会的な信用を失ったりするなどの問題が起きるとともに、ギャンブル等ができないとイライラするなどの症状が見られます。

ゲーム障害

　本人や周囲も『ゲームにはまっている』と考えているうちに進行してしまう病気です。

　　「ちょっと息抜きに」と始めたゲームにのめり込むことによって、徐々に睡眠や勉強の時間を削る、体調不良が起こる、ゲームのことを注意されるとイライラするなど、健康や生活リズム、人間関係や社会生活に影響が出ます。

　　特に、オンラインゲームは、ゲームが絶えずアップデートされたり、対人要素が含まれるなど、依存性が高いと言われています。（参考：依存症対策全国センターホームページ）

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。

大阪府　依存症　で検索してください。

おおさか依存症ポータルサイトのリンク先：http://www.oatis.jp/

発行：大阪府こころの健康総合センター

大阪市住吉区万代東3-1-46　TEL：06-6691-2811　FAX：06-6691-2814　　　　発行 2023年11月