


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。



依存症相談窓口			
 SNS 相談	大阪依存症ほっとライン (水・土・日曜日)		LINEアプリから 「友だち」登録をしてください 17:30～22:30 (最終受付 22:00)
大阪府こころの健康総合センター ①月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く)		06-6691-2818 ①9:00～17:45	
②第2・第4土曜日		②9:00～17:30 ※要予約	
大阪市こころの健康センター (大阪市内にお住まいの方) (土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)		06-6922-3475 (9:00～17:30)	
堺市こころの健康センター (堺市内にお住まいの方) (土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)		072-245-9192 (9:00～17:30)	



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)

依存症の正しい知識と理解のために下記のサイトの情報を参考にしてください

■ 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>

■ 依存症対策全国センター

<https://www.ncasa-japan.jp/>

■ 大阪府こころの健康総合センター

<http://kokoro-osaka.jp/>



厚生労働省



依存症対策
全国センター



大阪府こころの健康
総合センター