

# 薬物依存症

## 薬物依存症とは

薬物依存症は、薬物の使用をコントロールできなくなる障害で、国際的に認められている精神障害のひとつです。ここでいう「薬物」とは、脳に作用し、高揚感、陶酔感などをもたらす物質のことです。これには、違法薬物（例：覚醒剤や大麻）、医師から処方される薬（例：睡眠薬）、市販の薬（例：感冒薬や咳止め、鎮痛薬）が含まれます。これらを乱用することが薬物依存症の始まりです。薬物乱用とは薬物を社会的に許容されている範囲を超えて使用する行為、または医薬品を本来の治療目的からはずれた使用法・量を服用する行為です。

薬物依存とは薬物乱用が続くことで脳に慢性的な異常が生じ、その結果、薬物をやめたいという意思があるにも関わらず、薬物への強い欲求を抑えられなくなり薬物の使用を続けてしまう状態のことです。

## 薬物依存症の症状

薬物依存症に至るメカニズムの中で大きな要素を占めるのが「耐性の形成」です。「耐性」とは、薬物を継続的に使用していると、徐々にその薬物の効果が薄れていき、次第に多くの量が必要になることです。特に覚醒剤など一部の薬物は、耐性が早く形成され、依存が急速に進行することが知られています。

薬物依存がもたらす問題は多岐にわたります。薬物依存が形成されると薬物を入手することに執着するようになり、生活の中で何よりも薬物を優先するようになります。そのため家族、友人、仕事、健康など今まで大切にしていたものを軽視するようになり、社会的な生活や責任を放棄し、日常生活が困難になることがあります。

(例)・満足に睡眠や食事をとらず、健康を害する。

- ・薬物を使うために嘘をつき、人間関係が悪化する。
- ・薬物使用により、仕事や学校を続けられなくなる。
- ・薬物を購入するために借金をする。

これらの行動は、薬物依存症が引き起こす問題の一部であり、依存症に陥った人の本来の性格や価値観とは異なるものです。

周囲の人々は、問題行動に振り回されずに、依存症そのものに対処することが大切です。

### 薬物依存症からの回復を目指すには

薬物依存になると、身体から薬物を抜いたとしても薬物を使用したいという欲求そのものをなくすことは困難とされています。しかし、支援を受けながら薬物をやめ続けることで、通常の世界生活を取り戻すことは可能です。これを「回復」と呼びます。

### 回復の段階

回復には、大まかに4つの段階があります。

1. 身体の回復：最初の段階では、薬物によって疲れ切った身体が健康に戻ります。体力が回復し、体調が安定します。
2. 脳の回復：薬物の幻覚や妄想がなくなり、思考力や記憶力が正常に戻る段階です。脳の機能が改善されます。
3. 心の回復：薬物依存症によって歪んでしまった考え方や感じ方、生活習慣が元に戻ります。心の健康が回復します。
4. 人間関係の回復：最後に、薬物依存症によって傷ついた人間関係が修復されます。信頼を取り戻し、家族や友人との絆が再構築されます。

薬物依存からの回復には時間がかかることもありますが、相談機関、専門医療機関、自助グループ、回復支援施設など様々な機関がサポートを提供しています。是非ご自身だけで問題を抱えずご相談ください。

### ご家族の方へ

上記のように、回復には時間がかかります。ご家族の方や周囲の人々は、一歩距離をおいて気長に見守っていく気持ちが重要になります。まずは、家族だけで問題を抱えず、相談機関への相談や家族会への参加を通して、正しい知識と関わり方を身に付けることが大切です。

参考：「ご家族の薬物問題でお困りの方へ」(厚生労働省)

