

保健師便り

# 依存症について知ろう 後編

～**脳の病気**なのです～



Vol.82

2025.5

依存症最終稿は、**回復と支援**についてのご紹介です。

※医学的定義では、ある特定の「物質の使用」に関して「やめたくても、やめられない」状態を依存症と呼びますが、本稿では「行為」に関するそのような状態も含めて「依存症」と表現しています。

※依存症の理解を深めよう [回復を応援し、受け入れる社会へより\*\*依存症って、自業自得なの？\*\* | 依存症の理解を深めよう。回復を応援し受け入れる社会へ](#)

## ○**依存症って直るの？**

**適切な相談や治療により自分らしい日常生活を取り戻すことができます。** 依存症は慢性疾患のため、しっかりと付き合うことが大切です。



### ①**止め続ける**

止め続けるには、依存原因（飲酒や薬物使用、ギャンブルなど）以外のことをする時間を増やしましょう。

### ②**1人で抱え込まない**

意思や気持ちで解決しようとせず、保健所、精神福祉センター、専門医療機関といった専門家に相談しましょう。



依存症は、欲求をコントロールできなくなる**脳の病気**です。

本人は**自覚がない**ため、周囲がいくら本人にやめるよう話しても問題は解決しません。また、借金を肩代わりする、本人の代わりに会社へ休みの連絡をするなどの行為は**逆効果**です。本人が自分の問題ととらえることが大切です。そのためには、本人や家族が依存症のことを知り、専門家に早く相談することが大切です。依存症は「**孤立**」と隣り合わせの病気です。回復には「**つながり**」が欠かせません。

## ○相談・問い合わせ先窓口

お住まいの自治体の他、以下の情報サイトをご参照ください。

[関連団体 | 依存症の理解を深めよう。回復を応援し受け入れる社会へ](#)

[全国の相談窓口・医療機関を探す - 依存症対策全国センター](#)

## ○最後に

ドーパミンは依存症に関係するだけでなく、楽しいことをしているときや、褒められたりすると、快楽ややる気をもたらす「**幸せホルモン**」とも呼ばれています。

適度に楽しむと、適切な量のドーパミンが分泌され、前向きな気持ちになったり、目標に向かって頑張れたりします。

1人1人が依存症を正しく理解し、誤解や偏見をなくし、支え合う社会環境作りを目指しましょう。



<参考・引用文献> 2025年1月参照

[依存症についてもっと知りたい方へ | 厚生労働省](#)

[依存症の理解を深めよう。回復を応援し受け入れる社会へ](#)

[「ネット依存」疑いの中高生 約4人に1人 大学による調査結果 | NHK | IT・ネット](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会