

# アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府 2 丁目10-8

kikiハウス102号

TEL：090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください  
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

皆さん、明けましておめでとうございます。年末の忘年会に引き続き、新年会が多くなるこの時期、お酒を飲む機会も増えてきます。皆さんはアルコール依存症という病気を知っていますか。飲む頻度が増えるため、正しい量と時間を守って楽しくお酒を飲みましょう。そんな今回のテーマは「依存症」です。第2章にわたって依存症の定義・種類などについて詳しく紹介していきます。

## 第1章 依存症 ～やめたくてもやめられない～

### 依存症とは



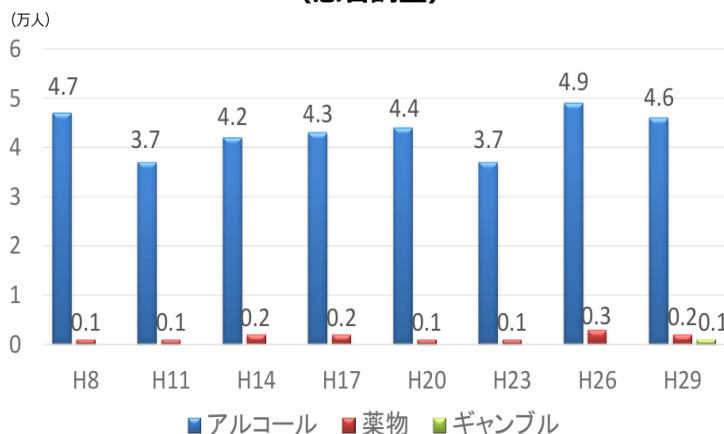
依存症は、社会生活や人間関係に悪影響を及ぼしているにも関わらず、ある特定の物質や行為に対して、「**やめたくてもやめられない（コントロールできない）**」状態になってしまいくことです。

### 依存症の動向について ～年々増加している～

日本では、**アルコール依存症：約10万人、薬物依存症：約1万人、ギャンブル等依存症：約3,000人**が病院で治療を受けています。依存症は本人も依存症と気づいていないことが多いため、患者さんの数と治療者数の間に大きな差が生じているのです。

また、男女の内訳としては、**男性**の方が多く、特に**30～50代**にかけて多い傾向が見られます。

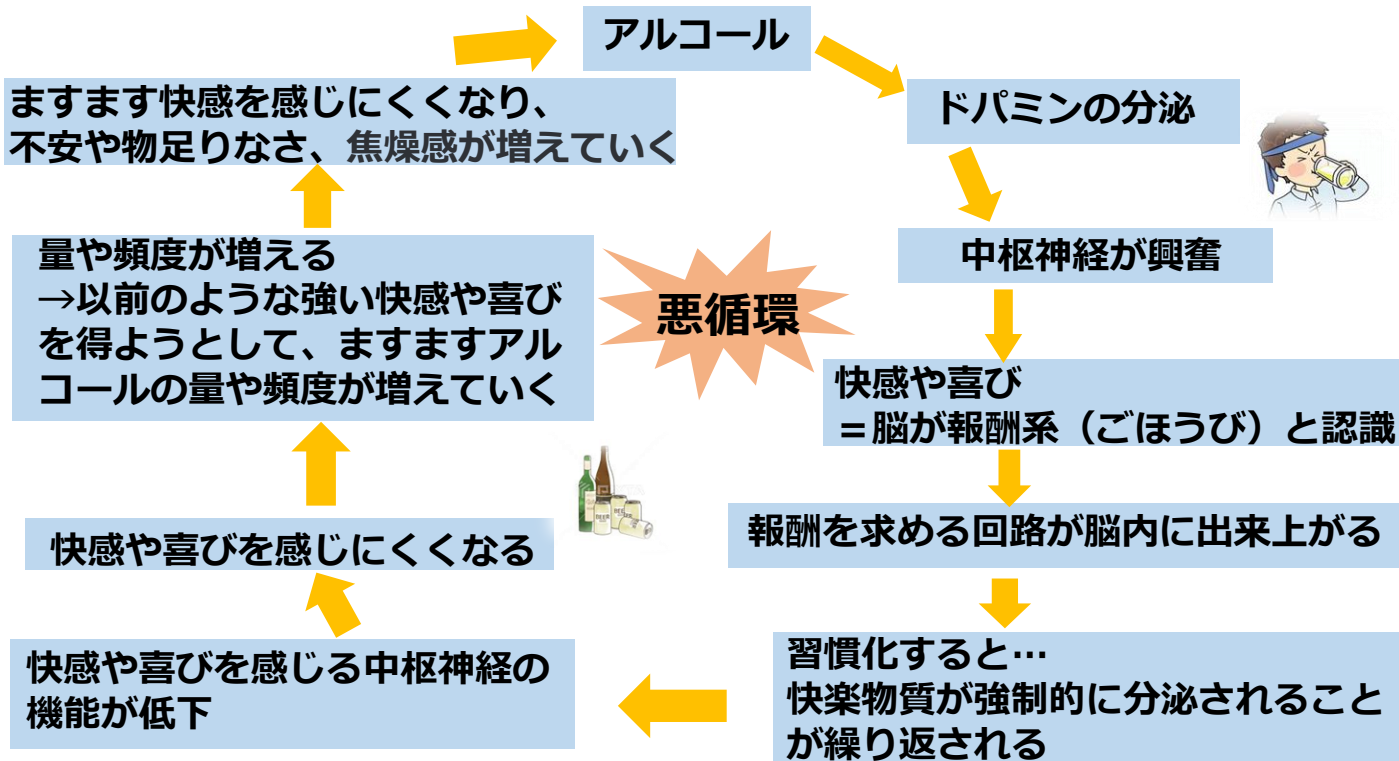
アルコール、薬物、ギャンブル等依存症の総患者数（患者調査）



（出典：患者調査） H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている  
H26年までギャンブル等依存症は500人未満

### 依存症における体のメカニズム 1

依存症は、うつ病や統合失調症などと同様、**精神疾患の一つ**です。本人の意志の弱さは関係なく、脳の疾患により起こる病気であることを理解しましょう。



## 依存症における体のメカニズム 2

### ～報酬系について～

報酬系は、美味しい物を食べたり、性行為をすることで刺激されます。**私たちが普段から行っている行動でも刺激**されているため、特別なことではありません。人間が生きていくうえで必要な欲求は反復させなければならない為、報酬系はこのような行動を**クセにさせる機能**を持っているのです。

アルコールや薬物などは、脳の同じ部位を強力に刺激するため、**脳がそれを素早く覚え学習**してしまいます。**本人の意志とは関係なく、反復するクセがつきます。**

### ～耐性について～

依存性薬物が効かなくなり、**同じ効果を得るために量を増やさないといけなくなる**こと。耐性は依存の形成の初期の段階で起こることが多く、病院を受診する頃には体の調子が悪くなっているため、むしろ量が減ってきているように見えることもあります。依存症の発達の過程のどこかで耐性が形成されている段階があります。

### ～離脱症状について～

**摂取したアルコールや薬物が体内から抜けてきたり、摂取をやめたり、減らしたりすると不快な離脱症状**が起こります。ギャンブルやゲームに依存している場合も、イライラや落ち着きのなさ、気分の落ち込みなど一部の離脱症状が起こると言われています。

#### 症状

- |                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭痛    | <input type="checkbox"/> 発汗        |
| <input type="checkbox"/> 吐き気   | <input type="checkbox"/> 寒気        |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐    | <input type="checkbox"/> 血圧・心拍数の上昇 |
| <input type="checkbox"/> イライラ  | <input type="checkbox"/> 体の痛み      |
| <input type="checkbox"/> 不安    | <input type="checkbox"/> 手または体のふるえ |
| <input type="checkbox"/> 意欲の低下 | <input type="checkbox"/> 痙攣        |
| <input type="checkbox"/> 不眠    | <input type="checkbox"/> 幻覚、幻聴     |
| <input type="checkbox"/> 発熱    |                                    |



## 豚としょうがのカレー鍋

### <材料> 2人分

- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 250g
- ・しょうが 40g
- ・白菜 3～4枚
- ・じゃがいも 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・キャベツ 2～3枚
- ・A { 水 4カップ、めんつゆ 1/4カップ }
- ・B { カレールウ（粗く刻んでおく） 30g、カレー粉 大さじ1～2 }

### <作り方>

1. しょうがはよく洗い皮つきのまますりおろす。  
白菜とキャベツは食べやすい大きさに切る。
2. じゃがいもは1cm厚の半月に切り、にんじんは1cm厚の輪切りにする。
3. 耐熱皿にのせラップをして電子レンジに1分半かける。
4. 鍋に {A} を入れて火にかけ煮立ったら豚肉を入れる。再び煮立ってきたらアクをとり、しょうがを加え {B} を入れて混ぜ溶かす。
1. 残りの野菜を加えて中火で煮ながら火の通ったものからいただく。



協会けんぽ  
健康サポート

🌸 今年から新たにご担当させて頂くことになりました(\*^^\*) 🌸

○有限会社小郡運送 さん      ○福岡県建設労働組合 京築支部 さん

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



アルコールと上手に付き合おう

保健師  
田中実緒

