



# 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。

今回は、前回に引き続き「依存症 第2章」です。

1章では、依存症とはいったいどのような状態なのか、そして体のメカニズムについて紹介しました。今回は、依存症の種類と対策・治療について詳しく紹介していきます。

## 第2章 依存症～やめたくてもやめられない～

### 依存症の種類

#### アルコール依存症

##### ●アルコール依存症とは

アルコール依存症とは、アルコールを繰り返し多量に摂取した結果、アルコールに対し**依存を形成**し、生体の**精神的および身体的機能が持続的あるいは慢性的に障害**されている状態をいいます。

**老若男女を問わず、長期間多量に飲酒をすれば誰でもアルコール依存症になる可能性があります。**また、アルコール依存症はWHOの策定した国際疾病分類第10版では、精神および行動の障害の中に分類されており、ただ単に個人の性格や意志の問題ではなく、精神疾患と考えられています。

##### ●アルコール依存症はからだだけではなく、社会生活にも影響を

飲んではいけないと思っていても、やめられないのがアルコール依存症。**毒物の一種**であるため、ある意味大麻や覚せい剤と同様の依存性の一種です。家庭や人間関係、職場の優先順位が下がり、飲むことが最優先になります。アルコール依存症は、**人間関係や生活習慣が悪化**します。

##### ●アルコール依存症を予防するために出来ること

- ・自分の飲酒パターンを見直してみましょう
- ・休肝日を**週に2日**つくみましょう
- ・**キッチンドリンカー**はやめましょう
- ・買い置きではなく、**その都度補充**しましょう

お酒を飲むことが最優先



#### 薬物依存症

依存性のある薬物には大麻や覚せい剤などの違法薬物だけではなく、**不安の症状の軽減や睡眠を助ける薬など医師から処方されるもの**もあります。

アルコールと異なり、薬物は**隠れて使用する**人が多いため、家族や周囲の人は**全く気付いていない場合もある**かもしれません。



#### ギャンブル依存症

ギャンブル依存症の医学病名は「ギャンブル障害」と言います。本人や周囲の人々も『**ギャンブル好きだな**』と**気軽に考えている間に進行**してしまうのがギャンブル障害という病気です。



#### ネット依存症

インターネットが普及し、今ではネット源がなくては、仕事や勉強（授業など）が出来ないほど必要不可欠な存在になっています。また、SNSなどを通じて、人間関係の構築をしたり、最新の情報入手や共有などもネットなしではできません。

しかし、以前のネットやゲームとは少し異なり、「**飽きさせない・長時間楽しめる**」ような形態に変化しているため、**依存してしまう危険性**があります。





## ●専門機関に相談しましょう ～依存症は回復することが可能です～

依存症は糖尿病や高血圧のような**慢性疾患**といわれています。そのため、**しっかりと付き合い方が大切**です。もし回復途上で、止め続けることに失敗したときは、そこからまた止め続けることを再開することも大切です。

止め続けるためには、**正直に自分の気持ちを言える場所がある**ことや、**孤立しないこと**です。依存症は誰でも陥る可能性のある病気であり、決して恥ずかしいものではありません。**本人や家族だけで抱え込まないで、早めに専門機関に相談しましょう。**

家族会や自助グループなどもあります！

## ●「止め続ける」ことが大切



## ●依存症について正しく理解し関わしましょう

## ●自分に合ったセルフケアを行いましょう



セルフケアとは、自分自身でできる範囲で自分の健康を促進・維持し、病気を予防・対処する行動や習慣、ライフスタイルの選択することです。ストレスや不安なことが起こった時、皆さんはどのように自分自身をケアしていますか？**ストレスの解消をお酒やたばこ、薬物など、健康に影響を与えるもので緩和するのではなく、運動や趣味・リラクゼーションなどで緩和する方法を見つけましょう。**

## ●規則正しい生活習慣を心がけましょう

## ●精神保健福祉センター

精神保健福祉センターは各都道府県・政令指定都市ごとに1か所ずつあります。「こころの健康センター」などと呼ばれている場合もあります。

<https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>

## ●保健所

こころの健康、保健、医療、福祉に関する相談、未治療、医療中断の方の受診相談、思春期問題、ひきこもり相談、アルコール・薬物・ギャンブル等依存症の家族相談など幅広い相談を行っています。

## アサリと豆腐の煮込み

かんたんレシピ

### <材料> 4人分

- ・アサリ 1パック(300g程度)
- ・豆腐 1丁(300～350g)
- ・エリンギ 2本
- ・ネギ 1本
- ・ショウガ 1片
- ・酒 大さじ1
- ・水 300cc
- ・塩 小さじ1/2
- ・コショウ 少々
- ・スープの素 1/2個
- ・ごま油 小さじ2
- ・水溶き片栗粉 適宜



### <作り方>

- 1.アサリは砂出しして、豆腐は2cm角に、エリンギは1cm角に切る。ネギの白い部分は斜め切り、青い部分は細かく輪切りにし、ショウガは細切りにする。
- 2.鍋に水を入れ、酒を加えて火にかけ、アサリを入れる。殻が開いたら一旦アサリを別の容器に取り出し、茹で汁はそのまま残しておく。
- 3.別の鍋にごま油を熱し、ネギ、ショウガ、エリンギを軽く炒め、豆腐と2.のアサリの茹で汁、塩、コショウ、スープの素を加えて2～3分煮る。
- 4.(3)に(2)のアサリを戻し入れ、水溶き片栗粉でトロミをつけて仕上げる。器に盛ったら、ネギ(青い部分)を散らす。

健康サポート

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。



栄養・食生活 各論  
管理栄養士版

保健師  
田中実緒

