

岡山市ひきこもり地域支援センター 電話相談受付時間 変更のお知らせ

平成28年7月1日より、ひきこもり地域支援センターの電話相談の受付時間を変更しています。ひきこもりに関するご相談がございましたら、まずはお電話ください。

受付時間 【変更前】 水曜・金曜（祝日・年末年始除く） 9:30～12:00/13:00～15:00

➔ 【変更後】 月曜～金曜（祝日・年末年始除く） 9:30～12:00/13:00～15:00

電話番号 **086-803-1326**



自殺予防情報センターからのお知らせ

うつ病集団認知行動療法プログラムを開始しました！

平成28年度より、うつ病通院治療中の方を対象に、集団認知行動療法プログラムを開始しました。自分の考え方のクセを振り返ることなどをおして、ストレスとうまく付き合えるようになることを目指し、うつ病の改善および再発予防の一助となることをねらいとしています。興味のある方は、こころの健康センターまでお電話ください。

【プログラム概要】全8回（週1回、90分）

【対象者】次の条件をすべて満たす方

- ①うつ病またはうつ病に類する疾患により精神科・心療内科に通院中の方（統合失調症・双極Ⅰ型障害によるうつ状態は除く）
- ②継続した参加ができる程度に病状や生活リズムが安定している方
- ③主治医が当プログラムへの参加に同意している方

わかちあいの会のご案内

大切な人を自死（自殺）で亡くしたとき、その悲しみはなかなか一人では抱えきれないものです。また自死に対する偏見などから、ご遺族が辛い思いをすることも少なくありません。

この「自死遺族わかちあいの会」は、自死で突然家族を亡くしたご遺族が集い、自由にご自身の体験を語ることができる場です。会には専門職が同席しますので安心してご参加ください。

■ 毎月第2火曜日 13:30～15:30 岡山市保健福祉会館4階 ほのぼのルーム
（※変更となる場合もございます。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。）

相談のご案内

岡山市こころの健康センターでは、こころの悩みや精神症状への対応について、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。

◆ ご相談されたい場合は、まずお電話ください ◆

相談専用電話 **086-803-1274**

時間 9:00～12:00 / 13:00～16:00（土日祝日・年末年始を除く）



◎ 専門相談のご案内（まずは相談専用電話にお電話ください）

- 依存症相談：アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症についてのご相談を受け付けています
- 思春期相談：思春期のご本人やご家族の方から、こころの健康に関するご相談を受け付けています
- 自死遺族相談：大切なご家族を自死で亡くされた方のご相談を受け付けています

岡山市こころの健康センターだより



岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号 岡山市保健福祉会館4階
Tel.086-803-1273 Fax.086-803-1772
ホームページ <http://www.city.okayama.jp/hofuku/kokoroc/>



薬物依存症対策について

所長 太田 順一郎

私たち精神保健福祉センターが取り組むべき精神保健分野の重要な課題の1つとして薬物依存症対策があります。わが国の依存・嗜癖問題の中でもっとも大きなものはアルコール依存症の問題であることは皆さまもご存じのとおりですが、アルコール以外の薬物（アルコールも薬物です!）の依存・乱用の問題に対する社会的関心の高まりや、関連する法制度の整備などと相俟って、この分野において求められる精神保健福祉センターの役割は近年ますます高まっています。わが国では、かつては覚醒剤と有機溶剤（シンナー類です）が乱用・依存薬物の大半を占めていました。しかしここ数年で有機溶剤乱用は急速に減少し、最近ではそれに代わっていわゆる危険ドラッグ、そして処方薬（睡眠薬、抗不安薬）の乱用・依存が増加してきました。危険ドラッグや処方薬の乱用・依存に対しても、精神科での治療としてはこれまで依存症治療の中で培われてきたさまざまな治療法—自助グループ、薬物療法、集団精神療法、認知行動療法、内観療法など—を用いた通院治療、入院治療が提供されます。一方、危険ドラッグに対しては取締りの強化、処方薬依存に対しては依存性薬物の処方に対する制限（ベグタミンAの発売中止を含む）など、依存症を作らないための取り組みも行われており、例えば急速に増加した危険ドラッグの乱用・依存がここ数年減少傾向に転じたのは、このよ

うな取締りの強化が効果を上げたものと考えられています。

政府は平成25年刑法を改正し、「刑の一部執行猶予」という制度を開始しました。この制度により、覚醒剤等の禁止薬物の使用のために服役中の者が刑期より早めに社会に戻り、社会内で治療に結びつけられることとなります。「薬物依存症者には刑罰よりも治療が有効」というこれまでに得られたエビデンスに基づく新制度なのですが、ただ薬物依存症の治療を引き受ける専門医療機関が全国的に不足しているという状況があるため、その受け皿の1つとして精神保健福祉センターには大きな期待がかけられています。

一方、昨年12月15日IR推進法（いわゆるカジノ法）が成立しましたが、政府はそのバスターとして依存症対策の充実を図る、としています。私たち精神保健に関わる者の多くはこの事態に憂慮を禁じ得ないところですが、それでもこの法律が成立した以上、依存症対策がより強化されることになるでしょう。ここで謳われている依存症対策の充実には、ギャンブル依存症だけでなくアルコール、薬物などの依存症も含まれるようです。このような形で依存症対策が強化されることには大きな疑問を感じますが、私たち精神保健福祉センターは、今後強化されていくことになる薬物依存症対策の中でしっかりした役割を果たしていきたいと思っています。

薬物依存症について 知っていますか？

薬物依存症とは？

覚せい剤やシンナーなどの依存性のある薬物を使い続けることにより、薬物がほしいという欲求を自分でコントロールできず、薬物を使用し続けてしまうことです。
心や体の健康を損なうだけでなく、社会的な問題を引き起こしてしまいます。

意志が弱いから止められない？

薬物を使用しているうちに、その薬物の作用で脳の働きが変化してしまいます。「どうしても薬物を使いたい」という欲求が抑えられなくなります。

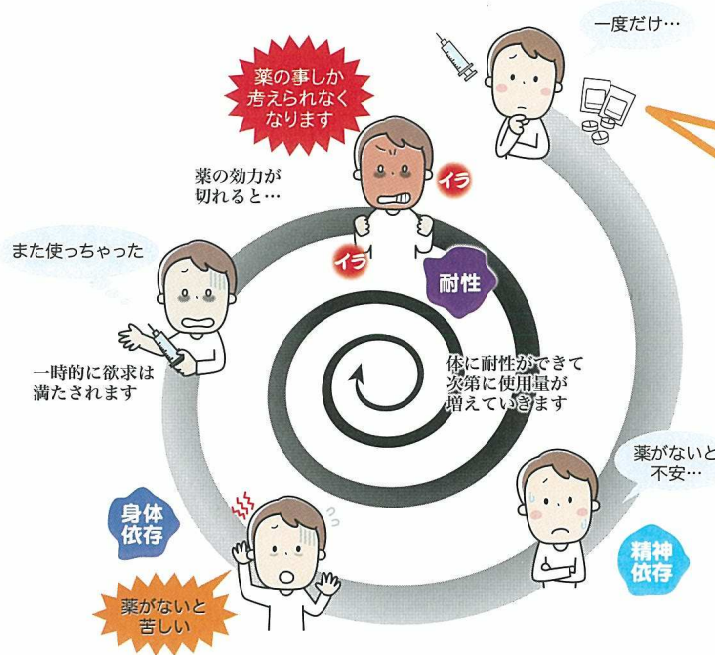
**依存症は脳の病気です。
意思や性格の問題ではありません。**

代表的な依存性薬物

- 覚せい剤・・・脳の中樞神経を刺激し、一時的に興奮状態になります。効果が切れると落ち込んだ気分になり、乱用を繰り返すようになります。乱用を続けると、妄想が出てきたり、幻覚が出てきたりします。
- 大麻・・・世界で最も多く乱用されている薬物です。記憶や学習能力、知覚を変化させます。乱用を続けると「無動機症候群」といって、毎日ゴロゴロしてやる気のない状態や、幻覚や妄想を引き起こします。
- 睡眠薬 } 催眠作用や不安を抑える作用があります。医師の処方が必要です。乱用を続けると判断力抗不安薬 } が鈍くなったり、物忘れが生じます。

依存性薬物の作用

興奮作用	脳を刺激して興奮させ気分を爽快にさせる。	覚せい剤、コカイン、MDMA など
抑制作用	脳を麻痺させて不安を取り除き気持ちを落ち着かせる。	アルコール、有機溶剤、大麻、ヘロイン、モルヒネ、睡眠薬、抗不安薬 など
幻覚作用	知覚を変容させ幻覚（幻視、幻聴）などを誘発する。	大麻、有機溶剤、MDMA、LSD、マジックマッシュルーム など



「一度だけなら大丈夫」ではありません！

薬物始めるきっかけの多くは「一度だけ使ってみよう」という好奇心によるものがほとんどです。この最初の1回は、何気ない1回ですが、薬物への警戒心という壁を超える重大な1回なのです。

薬物依存の悪循環

こころや体への影響は？

薬物を繰り返し使用していると、脳を含む様々な臓器がダメージを受けて、徐々に健康が損なわれていきます。依存症の進行とともに臓器のダメージも深刻になります。元に戻れなくなるばかりか、命に関わる危険な状態にまで悪化することがあります。

その他にはどのような影響がある？

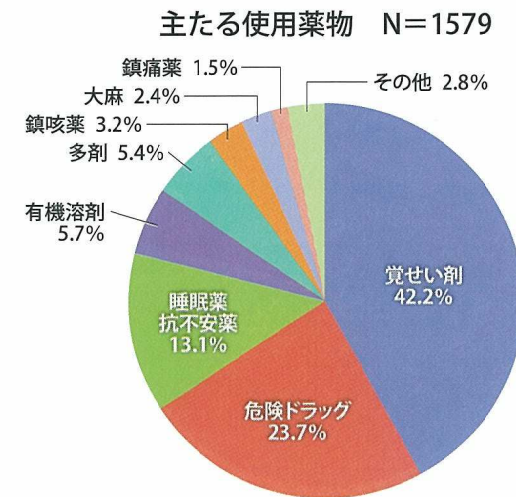
身体や心の影響だけではなく、度重なる借金や暴力、犯罪行為、失業、家族崩壊などの様々な問題が生じます。薬物依存症は心身に影響をもたらすだけではなく、その人の生活全般や周囲の人々にも被害をもたらします。

薬物依存症は治るの？

残念ながら薬物依存症になってしまった脳は元の状態には戻らないと考えられています。その意味で、依存症が完全に治るということはありませんが、きちんと支援を受けて薬物を止め続けられれば、多くの方は通常の社会生活を営み、薬物依存症によって失ったものを少しずつ取り戻すことができます。これを回復といえます。

回復するために

薬物依存症から回復をサポートするために①薬物依存を専門的に治療する医療機関、②薬物依存リハビリテーション施設(DARC)、③自助グループ(NA)などの様々な機関があります。
薬物依存症者は、薬物を使い続けることで周囲とトラブルになることが多く、社会的に孤立してしまうことも少なくありません。回復するためには周囲からの適切なサポートや仲間が必要です。



2014年 全国の精神科医療施設における薬物関連精神障害者の実態調査より

乱用される薬物の種類

覚せい剤や大麻、危険ドラッグなどの違法薬物の他に、近年問題となっているのは睡眠薬、風邪薬や鎮痛剤などの医療機関や一般の薬局で入手可能な一部の薬物への依存です。
もちろん処方薬すべてが危険なわけではありません。大切なのは自分の判断で服用しないことです。医師の指示どおり服用することで安全に服用することができます。

違法薬物だけが乱用される薬物ではありません。

支援者の皆様へ

薬物依存症の支援には「警察への通報が必要なのかもしれない……」などの司法的な対応の可否を検討するなど、対応に苦慮することがあると思います。支援についてお困りの際はぜひご相談ください。一緒に支援について検討させてください。

関係機関からのご相談は **086-803-1273** (代表) へご連絡ください。

依存症相談のご案内

岡山市こころの健康センターでは岡山市民の方を対象に依存症相談を実施しています。相談は予約制です。まずは裏面相談専用電話にご相談ください。