

新型コロナウイルス感染拡大に関して 不安を感じておられる方へ

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れなどを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

このようなストレス状態が長く続くと、こころ・からだ・考え方に様々な変化があらわれることがあります。誰にでも起こりうる反応で、これらの反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐこともあります。

1. こころの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あの時ああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる

2. からだの変化

- 疲れやすい
- めまい・頭痛・肩こり・腰痛
- 吐き気・胃が痛い
- 食欲がない・食べ過ぎる
- 眠れない
- いやな夢、同じ夢を繰り返し見る

3. 考え方の変化

- 考え方がまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉・悲観的な考え方になる



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
(※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)



◆ 来所相談 ◆

電話相談の内容から、来所相談に来ていただくことが
適当と判断した場合には、来所相談のご案内をいたします。

岡山市こころの 健康センターだより

第12号
令和3年3月
発行



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1-1 岡山市保健福祉会館4階
TEL: 086-803-1273 FAX: 086-803-1772
URL <http://www.city.okayama.jp/0000004266.html>

ギャンブル依存症の話

所長 太田 順一郎



私が医者になったのは1988年のことで、もう33年前のことになります。たまたま2年目

に赴任した病院が依存症の治療に積極的な病院だったので、駆け出し精神科医の頃からたくさんの依存症の人たちを診ることになり、依存症の専門医のような顔をして仕事をしてきました(依存症専門医なんて資格はないのですが)。振り返ってみると、この30年間で依存症治療の世界にもいくつかの変化があったように思います。

依存症に関わり始めた30年前、精神科を受診する依存症者の大半はアルコール依存症でした。依存症外来を受診する患者さんも、依存症病室(依存症病棟はなかったのです)に入院する患者さんも、大部分はアルコール依存症でした。その中に、ときどき覚醒剤依存症と有機溶剤(シンナーのことです)依存症が入り込んで来て、この3者を私は勝手に「御三家」と呼んでいました。それ以外だと、ブロン依存やセデス依存の患者さんにもけっこうお会いしました。それから30年経ちましたが、その間の変化としては、まず有機溶剤の乱用・依存の減少があります。そしてシンナー依存に代わって増加してきたのが、大麻依存や、睡眠薬・抗不安薬などの処

方薬依存です(一時は脱法ハーブもトピックになりました)。しかしこの間の一番大きな変化は、物質依存だけでなく行為依存も依存症として、治療の対象として一般的に認知されてきたことじゃないかと思います。それは具体的には、アルコール依存症や薬物依存症と云った物質依存が「病気」と認識され、治療が提供されてきたように、ギャンブル依存症やゲーム依存症と云った行為依存も「病気」と認識されて、治療が提供されるようになってきた、それが世間的にも次第に認知されてきた、と云うことです。

私が医者になって前半の15年間で診たギャンブル依存症の患者数と、後半の15年間で診たギャンブル依存症の患者数、それはもう全然比較になりません。医療機関を受診するギャンブル依存は年々増加しており、岡山市こころの健康センターに持ち込まれるギャンブル依存症の相談も年々増加しています。そこで、今回のこころの健康センターだよりでは、当センターのギャンブル依存症に対する取り組みに関してご紹介させていただくことにしました。ギャンブル依存やゲーム依存などいわゆる行為依存に関しても、当センターを関係機関のみなさまに活用していただけることを願っております。

ギャンブルとは…あるものを賭けてより価値のあるものを手に入れる行為をいいます。日本では、競馬、競輪、競艇、オートレースなどの公営ギャンブルや、宝くじ、スポーツくじ、パチンコ、スロットの遊技などがギャンブルにあてはまります。

ギャンブル依存症とは…ギャンブルを自分でコントロールできなくなる脳の病気です。ギャンブルをするために嘘をつく、借金をする、ギャンブルのことばかり考えてしまうなど、人間関係や仕事、生活に深刻な影響を及ぼします。本人の意志や性格の問題ではなく、やめたくてもやめられなくなる病気です。

ギャンブルからの回復支援プログラム OCAT-G(オキャットG)



マスコットキャラクター
オキャット
OCATちゃん

ギャンブルの楽しみ方を改めたいと願う方、ギャンブルと上手く付き合えず困っている方を対象に、認知行動療法のSAT-Gを用いた回復支援プログラムを令和元年より開始しました。同じギャンブルの悩みを抱える仲間と一緒に、ギャンブルに頼らない生き方を取り戻すことを目指しています。

【プログラム概要】全5回(月1回、120分)2クール 各クール定員10名

- 主に「自分のギャンブル問題の整理」「ギャンブル障がい理解」「ギャンブルの再開防止に向けた具体的対処と今後への備え」をワークブックを用いて学びます。
- 学んだことを日常生活の中で実践に移していくことで、ギャンブルに頼らない生活の実現を目指します。

【対象者】

- 岡山市内在住の方で、次の条件をすべて満たす方です。
- ①ギャンブルの楽しみ方を改めたいと考えているご本人。
 - ②依存症以外の何らかの精神疾患(統合失調症、うつ病など)で、精神科・心療内科に通院していない方。
 - ③当センターでの事前面接の結果、本プログラムを受けることが適当と認められた方。
 - ④全5回出席可能な方。

【参加申し込み】

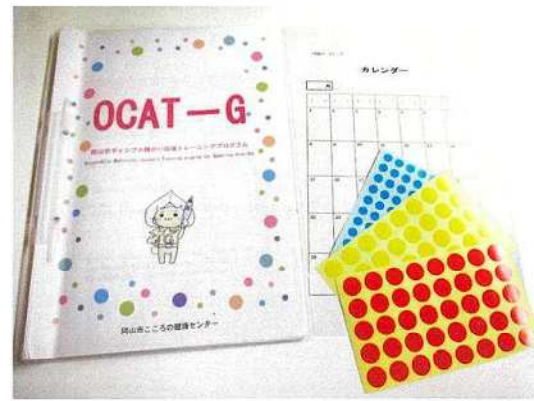
まずはお気軽にこころの健康センターへご連絡ください。

参加者の声

自分と向き合って
ギャンブルについて
考えることができた



工夫や対処によって
断ギャンブルを継続する
ことができると感じた



ギャンブル依存症基礎研修

平成28年に「特定複合観光施設区域整備法(IR法)」,平成30年に「ギャンブル等依存症対策基本法」が施行されました。最近では、インターネットの普及により、スマートフォン等を使い、自宅にしながら気軽にギャンブルができるようになったことも注目されています。

そこで、保健・福祉関係職員を対象に、ギャンブル依存症を取り巻く現状と基礎知識、治療の現状、自助グループ等について理解を深めるため、岡山県精神科医療センターの宋龍平先生と自助グループの方をお招きし、令和2年11月9日、ギャンブル依存症基礎研修会を開催しました。

当日は市内の保健・福祉・医療関係者をはじめ、相談事業所、弁護士会、司法書士会等から幅広い職種の参加がありました。研修では、ギャンブル依存に悩まれている方の中には、対人関係や生きづらさなどを抱えている方が多く、正直に話してもらえるような関係づくりや家族支援の大切さについて教えていただきました。



岡山市依存症相談支援センター

岡山市こころの健康センターでは、平成30年4月1日からアルコールや薬物、ギャンブル等に関する相談の拠点機関として、岡山市依存症相談支援センターを併設しています。

【依存症相談】※事前予約制

アルコールや薬物、ギャンブル等についてお悩みの方やご家族で対応に困っている方、関係機関からの相談を受け付けています。

【医療機関への出張相談】

アルコール等の問題がある方の支援のため、かかりつけ医から紹介を受け、医療機関へ訪問します。

【各種研修の開催】

支援者を対象者にアルコール、薬物、ギャンブル等の研修を開催しています。

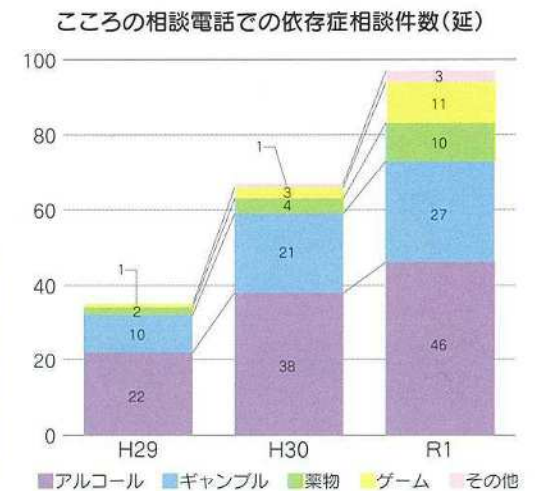
岡山市こころの健康センター

【相談専用電話】086-803-1274

9:00~12:00/13:00~16:00

(土日祝日・年末年始を除く)

代表電話 086-803-1273



岡山市では、依存症患者が適切な医療を受けられるようにするため、依存症専門医療機関及び依存症治療拠点機関を選定しています。

依存症専門医療機関

岡山県精神科医療センター	岡山市北区鹿田本町3-16	086-225-3821	アルコール・薬物・ギャンブル等
慈圭病院	岡山市南区浦安本町100-2	086-262-1191	アルコール
林道倫精神科神経科病院	岡山市中区浜472	086-272-8811	アルコール

依存症治療拠点機関

岡山県精神科医療センター	岡山市北区鹿田本町3-16	086-225-3821	アルコール・薬物・ギャンブル等
--------------	---------------	--------------	-----------------