



こころの健康 やめたくてもやめられなくなる「依存症」

「依存症」とは特定の物質の摂取や行為・行動にのめりこみ、やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態をいいます。たとえ日常生活や健康状態に支障をきたしていても、やめることができなくなります。

依存の対象

物質への依存

依存性のある物質の摂取を繰り返すことによって以前と同じ量や回数では満足できなくなり、次第に量や回数が増えていき自分でもコントロールできなくなってしまう。

薬物依存症 アルコール依存症
ニコチン依存症など

行動の依存

特定の行為や過程に必要以上に熱中し、のめりこんでしまう。

ネット依存症 ゲーム依存症
ギャンブル依存症 買い物依存症など

どちらにも共通していることは、繰り返す、より強い刺激を求める、やめようとしてもやめられない、いつも頭から離れないなどの特徴がだんだんと出てくることです。

Q. 原因は？

特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなり自分の意思ではやめられない状態になってしまいます。

Q. なりやすい人は？

他の病気と同じように、誰でもなる可能性があります。「根性がない」とか「意志が弱い」からではありません。

Q. どうなるの？

- 睡眠や食事がおろそかになる
- 嘘をついて、家族との関係を悪化させる
- 仕事や学校を休みがちになる
- 隠れて借金をしたりお金を工面するために手段を選ばなくなる

Q. 治るの？

「依存しているモノに頼らない生き方」をしていくことで回復が十分可能な病気です。自覚がなく気付きにくいため度々失敗しますが、家族や友人など周囲のサポートが大切です。

風疹の追加接種が始まります

2018年7月以降全国的に風しんの患者数が増加し、患者の中心は30代から50代の男性となっています。昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、制度の変遷上、風しんの予防接種を受ける機会がなかったため抗体の保有率も低くなっています。国では今後の風しんの発生や感染の拡大を防ぐため、該当する方を対象に風しんの抗体があるかどうかを調べる検査とワクチンの接種を2022年3月31日までの期間に限り、実施することになりました。

検査と予防接種には全国共通のクーポン券が使われますが、対象となる方には4月以降個別に送付されますので、ご利用ください。

※※風しんについて※※

風しんは飛沫感染によって人から人へ感染し、感染力が強い病気です。感染すると約2～3週間後に発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れますが、大人がかかると発熱や発疹の期間が子どもに比べて長く、関節痛が強いことが多いとされています。妊娠中の女性が感染すると、子どもに眼や耳、心臓などの障害を含む先天性風しん症候群が生じる可能性があり、風しんの感染が拡大することによって先天性風しん症候群の発生も増加する傾向があります。