

塩釜保健所 家族教室

アルコール依存症とは

2023.5

出典:「ギャンブルにハマるのは、どうしてなのか?【脳の話】 茂木健一郎
「スマホ依存から脳を守る」 中山秀紀

はじめに・・・

アルコール依存症とはどんな人のことでしょうか？

飲みすぎちゃう人？

酒を飲んで暴れている人？

意思が弱い人？

酔って路上で倒れている人？



依存しやすい物質

「**快楽**」(快楽・楽しい・ほっとする・安心する...)を感じるもの

アルコール・薬物・ギャンブル
インターネット・オンラインゲーム等

「**やりすぎてしまう**」(飽きずに続けてしまう、飽きにくいもの)と依存症
になってしまう可能性があります。

アルコール・薬物・ギャンブル
インターネット・オンラインゲーム等

酒好きの人にとっての酒の良い？特徴



手軽
に快樂を得られる



比較的確実
に快樂を得られる



比較的格安
に快樂を得られる



(一見)安全
に快樂を得られる

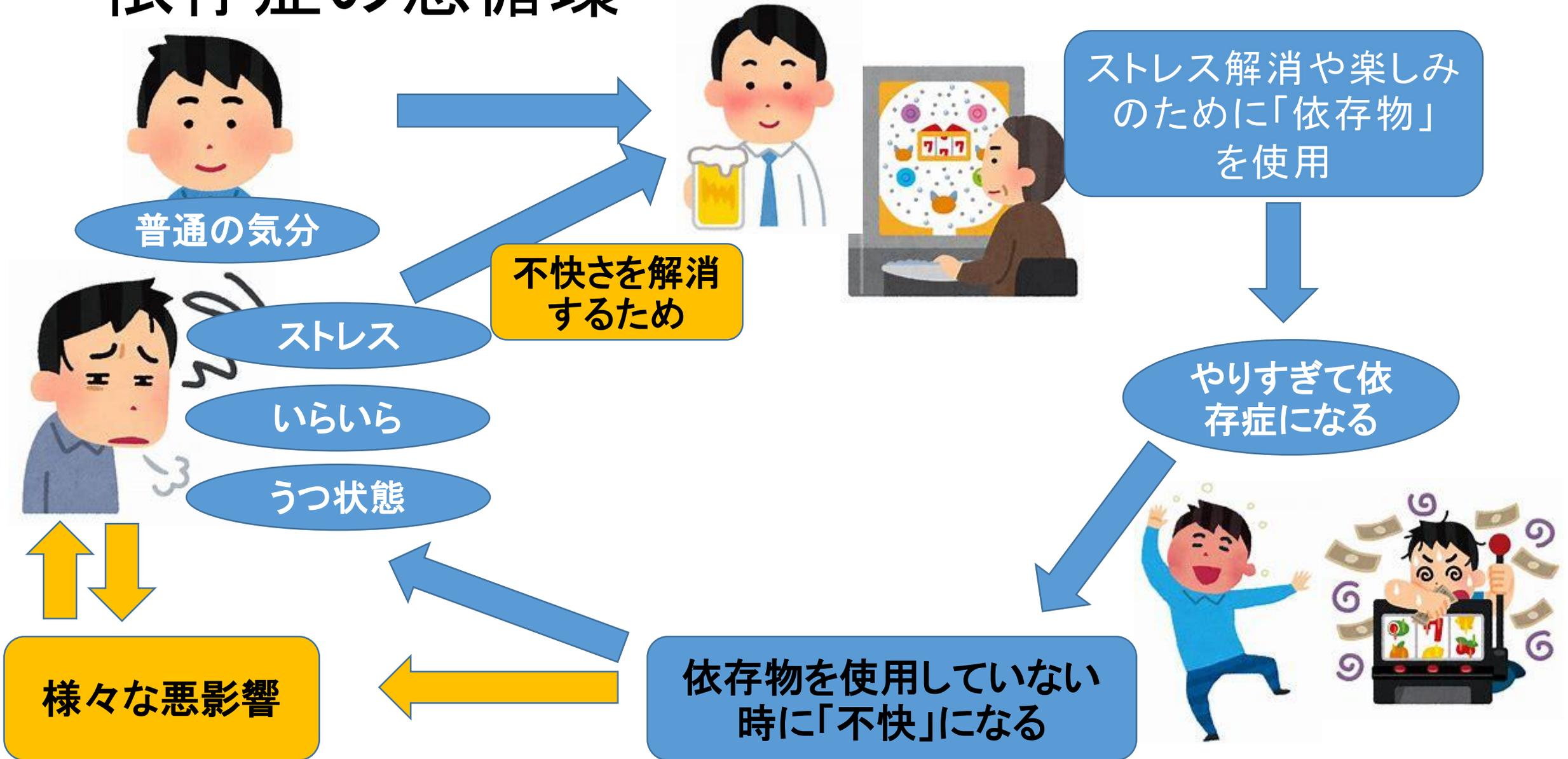


疲れていても

夜でも

雨でも

依存症の悪循環



依存症は脳の病気とも言われています

「ハマる」から「依存症」へのメカニズム

依存する脳のメカニズム

⑦ 依存症へ

依存対象をいくら取り込んでも満足感が得られず、焦燥感や不安、物足りなさばかりが増し、後戻りできない状態に。

⑥ さらなる刺激を 求めるように

以前のような感覚を得ようと、ますます依存対象を求めるようになる。

⑤ 中枢神経がマヒ

次第に喜びを感じる中枢神経の機能が低下していく。

① アルコールや薬物、または ギャンブルなどの刺激

② ドーパミンが分泌

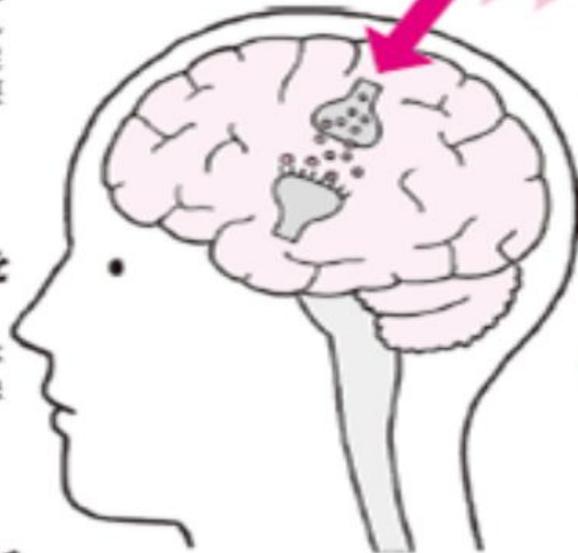
依存対象の刺激を受けるとドーパミンが分泌される。これによって中枢神経が興奮し、脳が快感を感じる。

③ ご褒美回路が できあがる

ドーパミンを求めるご褒美回路が脳内にできあがる。

④ ドーパミンが強制的に分泌

ご褒美回路により、依存対象を体内に取り込む行動が習慣化。その結果ドーパミンが強制的に分泌されるように。



まとめ

依存物を使っていないと不快になっていきます。

不快さの解消するために、さらに依存物を使うようになります

(依存物を使用することによって得られる快楽によって不快さを解消)

依存症になると、不快さを解消するために、様々な悪影響が出現しても依存物を使用するようになります。

本人の意思の弱さではなく脳の病気です。コントロールできません。

基本は断酒ですが、量を減らしていく減酒という考え方もあります。

依存症は回復可能な病気です

- 医療機関への受診
- 断酒会やAAといった自助グループに参加し仲間とつながる
- 本人が難しい場合はまず家族が病気や対応の仕方を知ることによって本人の回復の助けになったり、家族自身が少し楽になったりすると言われています。

医療機関の家族プログラム、家族向けの自助グループ、行政機関の家族教室、民間団体の催しなどが活用できます。