



特集

依存症への理解

## 所長あいさつ

令和5年11月1日、こころの健康増進センター所長を拝命しました香月晶です。どうぞよろしくお願いいたします。

京都市では、からだの動きに障害のある方の専門相談や地域リハビリテーションの推進を行う「地域リハビリテーション推進センター」、精神保健及び精神障害者の福祉に関する相談等を受ける「こころの健康増進センター」及び子どもの養護・虐待・こころやからだの発達等に関する相談等を受けて支援する「児童福祉センター」の一体化施設「COCO・てらす」を令和6年1月に開所いたしました。

場所は、8年前まで当センターが位置していたところで、住所記載は「中京区壬生東高田町1番地の20」と以前と少々変更があります。これまでご利用いただいていた相談電話や相談援助課、デイ・ケア課の電話番号については変更はありません。また、当センターの実施している事業に大きな変更はありませんが、建物自体が新しくレイアウトも大きく変わり、今までご利用いただいていた皆様へ慣れていただくのに少々時間がかかるかもしれません。不安な点やわからないことがありましたら、ご遠慮なく職員にご相談ください。

身体・知的・精神の障害種別の垣根を取り払い、重層的支援が必要な方への対応力の向上を図り、市民の皆様のお役に立てるよう一層努力してまいりますので、どうぞご指導・ご支援を承りますようお願いいたします。

京都市こころの健康増進センター所長 香月 晶

## センター移転しました。



地域リハビリテーション推進センター、こころの健康増進センター及び児童福祉センターは、令和6年1月に移転しました。

3施設が連携し、障害・児童福祉の専門機関として、相談・支援をさらに充実していきます。

〒604-8845

京都市中京区壬生東高田町1番地の20

・市バス「西大路松原」バス停から徒歩4分

・阪急「西院」駅・京福「西院」駅から徒歩10分

・JR「丹波口」駅から徒歩15分

※電話・FAX番号に変更はありません。

# 依存症への理解

—メンタルヘルスの視点から—

京都市こころの健康増進センターでは、依存症に関する正しい知識の普及に取り組んでおり、毎年「依存症市民講座」を実施しています。

この特集では、今年度の「依存症市民講座」で講演いただいた公益財団法人 豊郷病院 精神科医の波床将材先生に「依存症の理解」について説明していただきました。

この20年余りの間に、精神疾患についての治療技術は、治療薬の開発や種類の増加、リハビリテーションの広がりなど、大きく発展したと言えるでしょう。それにともない、一般的な精神疾患に対する理解やとらえ方にも変化が見られます。以前とくらべれば、偏見は徐々に少なくなり、多くの人が軽症のうちに精神科を受診するようになりましたし、メンタルヘルスに関する話題が、よく取り上げられるようにもなりました。

ただ、そのような中でも依存症の立ち位置は微妙なところがあるように感じます。

メンタルヘルスの広がりという視点で見れば、アルコールや薬物の依存だけでなく、ギャンブルに代表される「プロセス依存（行為嗜癖）」も相談や治療の対象となりました。ちなみに「依存」と「嗜癖」はほぼ同じ意味で、害があるにもかかわらず特定の行動を止められない、という状態を指す言葉ですが、「依存（症）」は医学的な概念あるいは疾患単位、「嗜癖」は行動学的な概念と考えていでしょう。いずれにしても、薬物依存症やギャンブル依存症に対する治療プログラムの開発も進み、徐々に治療のすそ野が広がりつつあると言えるでしょう。最近ではネット・ゲーム依存も話題です（ただし、これはまだ確かな治療法があるとは言いがたい段階ですが・・・）。

一方で、薬物問題を起こした人への世間の風当

たりはまだ強く、例えば芸能人などで薬物使用が発覚した場合、マスコミで激しくたたかれることが多いように思います。依存症については、まだ「病気」というよりも「自己責任」「自分でまいた種」というとらえ方が強いのであろうと思います。たしかに、酒を飲まなければアルコール依存症にはならず、酒を飲むかどうかは自分自身の判断と言えるかもしれませんが、それぞれの薬物には効果と害の両方があり、始めはその効果を利用してはいたはずが、いつの間にか害が前面に出て、止めたくても自分の意思では止められなくなるというのが、依存症であると考えられます。

「人類」という枠組で見ても、その効果を利用しつつ害にも気づくようになった歴史があると考えられます。

例えば酒は、おそらく数千年前から人類と付き合いがあるものですが、これは依存性のある薬物、アルコールを主たる成分としています。アルコールには、緊張をほぐしたり、気分を楽にしたりする効果がある一方、様々な害があることは、すでに古代ギリシャの文献にもありますし、またわが国でも徒然草に「(酒は)百薬の長とはいへど万の病は酒よりこそ起れ」とあり、国を問わず昔からアルコールの効用と害に関してはよく知られていたのだらうと思います。そして、社会的にアルコール依存症が問題になるのは、酒が大量生産され、日

常的に飲まれるようになる近世以降です。

覚醒剤は、戦前に「除倦覚醒剤」として認可、販売され、戦争中は兵士に「元気をつける」「眠らないで戦えるようにする」ため、まさに「覚醒」を目的として利用されていました。日本では、第二次大戦後に軍部が保有していた大量の覚醒剤が市中に出回り、当時の社会状況とも相まって第一次乱用期につながったとされています。覚醒剤は強い依存性があり、反復使用により精神病様の症状を呈するなどの慢性精神毒性が問題となり、1951年の覚醒剤取締法により国内での覚醒剤使用・所持が原則として全て禁止されました。覚醒剤の害についてはよく知られていますが、戦前には市販薬であったことは余り知られていないのではないのでしょうか。

また、多くの人々が、ストレス解消や余暇の楽しみとして賭け事をしていきます（日本ではパチンコやスロットがその代表です）。しかし、一部の人は賭け金のコントロールができなくなり、ギャンブル依存症と呼ばれる状態に陥ります。

このように考えてみると、例えば酒であれば、一部の（あるいは大半の）人には、対人関係を円滑

にしたりストレスを解消したりするために役立つのですが、一部の人は飲酒のコントロールを失い、依存症になってしまいます。始めは付き合いで、やがて日々の疲れを癒やし、つらい気持ちを紛らわせるために飲むようになり、酒量が増え止められなくなるという経過をたどることが一般的です。おそらく、依存症になると思いながら飲み始める人はいないでしょう。また、アルコールや薬物の問題、様々な行為嗜癖の背景に、トラウマや生育歴の問題、発達障害などがある人が多いのではないかとされるようになりました。このような生きづらさを乗り越えるための「自己治療」として（結果的には良い方法とは言えないのですが）アルコールや薬物の使用を続けてきた人も多いのではないかと考えられます。実際に、依存症の治療や回復にかかわるときには、メンタルヘルスの問題、つまりその人がストレスとどう付き合うかということや、時にはトラウマとどう向き合うかといったことが課題となる場合がしばしばあります。

依存症の問題を考えるときには、このようなことも知っておいて欲しいと思います。

## こころの相談

### 相談専用電話

アルコールや薬物、ギャンブルがやめられない、「依存症」ではないか、これらの問題にどう対処したらいいのかなど、ご本人、ご家族の方からの相談を受付けています。まずは、相談専用電話にお問合せください。

おはなし  
☎ 075-314-0874

月～金  
(祝日・年末年始を除く)  
午前9時～正午  
午後1時～午後4時





### 相談援助課からのお知らせ

#### アルコール・薬物依存症 家族支援プログラム **申込制**

- 日 程** 令和6年5月から令和7年2月までの毎月第1木曜日  
(5月・1月は第2金曜日)
- 時 間** 午後1時30分～午後3時30分
- 会 場** 京都市こころの健康増進センター 活動支援室
- 内 容** 講義、グループワーク、社会資源の紹介
- 対 象** アルコール・薬物問題を抱える人の家族。  
ただし、参加される方が京都市内在住であること。
- 定 員** 20名(年度途中参加可)
- 申 込** 相談専用電話に申込み、事前に面談を受けていただきます。  
面談の後日参加の可否を連絡いたします。

#### 精神に障害のある方のための 法律相談 **予約制**

精神に障害のある方及びそのご家族等が抱える法律上の問題について、弁護士が相談に応じます。財産の相続やお金の管理、離婚や養子縁組のこと、アパートの契約や保証人のことなど、法律上のことでお悩みの方は、ご相談ください。

相談は無料です。まずは、相談専用電話にお問合せください。

- 相談日時** 毎月第2・4木曜日(祝日は除く)  
午後1時～午後4時(予約制)

**申込・相談受付**

相談専用電話 ☎ 075-314-0874  
月～金(祝日・年末年始を除く)  
午前9時～正午 午後1時～午後4時

#### きょう ほっと あした くらしとこころの総合相談会 **予約制**

自殺の危機に直面している方々は、精神疾患だけではなく、経済や雇用、家庭や人間関係など様々な悩みを同時に抱えていることがあります。それらを相談することができる相談会を定期的に開催しています。

(対面相談 または オンライン相談)

実施日時、会場、申込方法等の詳細は、京都市こころの健康増進センターホームページや区役所・支所等に配架しているチラシをご確認ください。

- 問合せ** こころの健康増進センター  
相談援助課  
☎ 075-314-0355

総合相談会  
案内ページ▶



#### 自死遺族・自殺予防こころの相談電話 きょう こころ ほっとでんわ

自死により親しい人を失った辛さ、「死にたい」と感じるほどのつらいお気持ちをお聞きし、気持ちを整理しながら一緒に考えます。

こころまる  
☎ 075-321-5560 毎日24時間相談実施中!!



### デイ・ケア課からのお知らせ

#### 第19回 精神障害者バレーボール京都市大会 「京ふれあいアタック」結果発表

第19回大会は、令和5年11月24日(金)に島津アリーナ京都にて開催されました。試合結果は次のとおりです。

優勝チームは、まるいフェニックス(まるいクリニック)、2位、3位チームについては、登録選手資格違反につき、順位はく奪による棄権となりました。また、事前の出場辞退による棄権が2チームありました。優勝チームは京都市代表として、令和6年度近畿地区予選会の出場権を獲得されました。

次大会以降、引き続き公平公正な大会が開催されるよう対応してまいります。

#### あなたのはたらきたい! 思いを応援する 「就労準備デイ・ケア」～見学会のおしらせ～

令和6年1月より、新しい施設に移転しました!  
統合失調症、うつ病など気分障害の方を対象に、利用者を募集しています。

新しい施設で、就職に向けて一緒に頑張りましょう!!  
まずは、見学会(予約制)にご参加ください。

- 見学日** 毎週木曜日午前(詳細は下記デイ・ケア課までお問合せください。)

**問合せ・見学予約**

こころの健康増進センターデイ・ケア課  
☎ 075-314-0510 FAX 075-314-0542  
(土日祝・年末年始を除く午前9時～午後5時)

「こころこNo.56」 令和6年3月発行

発行:京都市こころの健康増進センター  
〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の20 COCO・てらす内  
☎ 075-314-0355 ホームページ:<https://kyoto-kokoro.org/>  
FAX 075-314-0504 Facebook:<https://www.facebook.com/kokorohotot/>  
京都市印刷物 第054847号

