

大切な「いのち」を守るために…vol.1

5月14日～20日は「ギャンブル等依存症問題啓発週間」です

やめたくても、やめられないなら、、、

ギャンブルがやめられない、止められない、苦しい！それはギャンブル等依存症かもしれません。ギャンブル等依存症は回復できます。一人で悩まず、家族で悩まず、まず！相談機関へ。

* 依存症とは？

特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になることです。人が依存する対象は様々ですが、体表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブル等があります。特定の物質や行為・過程に対して「やめたくても、やめられない」、「ほどほどにできない」状態を「**依存症**」といいます。自分の意思ではコントロールできなくなり、本人や家族が苦しんでいるのであれば、それは改善が必要な状態ですので、依存症に関する正しい知識を身に付け、適切な対応をとっていくことが必要です。

* 社会生活や健康への影響

こころ

- ・自分の置かれている状況への焦りや孤独感などから心が安定しない
- ・感情をコントロールできない
- ・意欲の低下が著しい
- ・自己中心的になる
- ・思考能力が低下する など

体

- ・健康状態が悪くなる
- ・離脱症状が生じる
- ・慢性的な頭痛・めまい・吐き気・肩こり
- ・栄養障害
- ・体力の低下 など

社会性

- ・生活リズムが乱れ学校や職場に行けなくなる
- ・不注意や判断ミスが増える
- ・依存物質/行為が最優先となりひきこもりがちになる
- ・周囲との関係が悪くなる など

* 依存症へのプロセス ～ギャンブル依存症の場合～

依存症は、意思の弱さが原因だと思われがちですが、特定の物質の摂取や行為を繰り返すことで脳が異常をきたす「脳の病気」です。依存症は条件さえ揃えば、誰でもなる可能性があり、特別な人になるわけではないのです。

前頭前野

ギャンブルを連想させる何かを見たり、聞いたりすると、「ギャンブルをしたい」という強い欲求に襲われます。

脳内報酬系

「脳内報酬系」は、快感を得ると「ドーパミン」が放出されます。ギャンブルをやり続けて依存状態になるにつれ、快楽に鈍感になります。



①ギャンブルを楽しむ

②次第に物足りなくなる

③金額や回数が増え、のめり込んでいき自分でコントロールできなくなる

④金銭や生活のことで問題が起きてもやめられない

*「趣味・嗜好」と「依存症」の違い

明確な違いはなく、量や時間、頻度だけでは判断できません。仕事や学校を休むなど、**生活に支障をきたしているのにやめることができず**、本人や家族が苦痛を感じていた場合は「依存症」と判断されます。



*あなたは大丈夫？ギャンブル等依存症のセルフチェック

- ギャンブルをするときには、予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
- ギャンブルに勝ったときに『次のギャンブルに使おう』と考える
- ギャンブルをしたことを誰かに隠す
- ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う



4つのうち2つ以上あてはまる場合はギャンブル依存症の可能性があり
心配な時は早めにお気軽にご相談ください



*相談窓口

長崎市地域保健課では、依存症に関するこの他にもこころの健康についてご相談をお受けしています。

長崎市精神保健相談ダイヤル

TEL：829-1311 FAX：829-1221 時間 8：45～17：30 月～金（祝日除く）

インターネットで
検索!!

- ・「依存症対策全国センター 相談窓口」
- ・「ギャンブル等依存症を克服された方の体験談」



出前講座のご案内



市民の皆さまのこころの健康につなげるため、長崎市地域保健課では、下記の出前講座を行っています。職員が皆さまの職場に出向いて、講座を開催します。職場のメンタルヘルス対策推進のため、職員研修等でぜひご活用ください。開催費は無料で、夜間、土日の開催も対応可能です。

令和7年度 市政と暮らしの出前講座 ～地域保健課担当講座～

講座名	内容
こころの健康	うつ病やストレスなど、こころの健康についての正しい知識を身につけ、その対応方法を学びましょう
ゲートキーパー養成講座 ～自殺を予防するために～	自殺の現状を知り、私たちにもできる自殺予防のポイントを学びましょう
良い睡眠でこころの健康づくり	健康づくりのための睡眠指針とは？ 睡眠障害についても学び、こころと体の健康づくりに取り組みましょう
飲酒とこころの健康	適正飲酒とは？より良くお酒とつきあう方法を学びましょう

* 出前講座の申込方法等の詳細につきましては、長崎市ホームページをご覧ください*