

1. 大切な「いのち」を守るために…vol.1

やめたくてもやめられない。『ギャンブル等依存症』かもしれません

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、まず適切な機関へ相談してください。

●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。

依存する対象は様々ですが、代表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム・買い物等があります。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。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。

●依存症が健康や社会生活へ及ぼす影響

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、こころの状態が安定しない
- ・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（手の震え、動機、発汗、不眠など）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。

(プロセス)



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ません**、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ます。早めの相談が回復へとつながります。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、依存症に関すること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

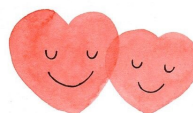
TEL：829-1311 時間 8：45～17：30 月～金（祝日除く）

その他の相談窓口

- ・「依存症対策全国センター 相談窓口」
- ・厚生労働省「依存症の理解を深めよう」～依存症かもと思ったら～



出前講座のご案内

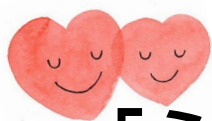


市民の皆さまのこころの健康につなげるため、長崎市地域保健課では、以下の出前講座を行っています。職員が皆さまの職場に出向いて、講座を開催します。職場のメンタルヘルス対策推進のため、職員研修等でぜひご活用ください。開催費は無料で、夜間、土日の開催も対応可能です。
*出前講座の申し込み方法等の詳細につきましては、二次元コードよりご確認ください。



令和8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



令和8年度 「うつ病・双極性障害の家族教室」

うつ病・双極性障害のご家族の方々の学びの場です。
日頃の思いを他のご家族と語り合ってみませんか。

第1回

7月7日(火)
14時~16時

「うつ病・双極性障害について学ぶ」

長崎大学保健センター
精神科医師 木下 裕久 氏

第2回

7月14日(火)
14時~16時

「家族のかかわり方、訪問看護について」

訪問看護ステーションあんこう
看護師 松尾 幸洋 氏

第3回

7月21日(火)
14時~16時

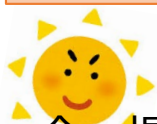
「当事者の体験談」

第4回

7月28日(火)
14時~16時

「利用できる社会資源について」

相談支援事業所やまぼうし
バーニック 樹穂菜 氏、濱崎 しずか 氏



会場 : 長崎市役所2階
市民利用会議室(魚の町4-1)
対象者 : 長崎市在住でうつ病または
双極性障害の方のご家族
参加費 : 無料

※ご本人の参加はできません。

❖申し込み方法❖

長崎市地域保健課
(829-1311)に
お電話にてお申し込
みください。

❖申込締め切り❖

6月30日(火)

❖担当❖

長崎市地域保健課



長崎市高次脳機能障害 当事者・家族会開催のお知らせ

高次脳機能障害を

知ろう、語ろう、繋がりよう

高次脳機能障害とは、脳血管疾患や交通事故などで、**脳にダメージ**を負った後、日常生活や学校生活に支障をきたしやすくなる状態のことをいいます。障害が外見上目立たないことから、本人も気づきにくく、周囲からの理解も得られにくいいため、適切な配慮がされにくいという特徴があります。

記憶障害

さっき言ったことを忘れてたり、新しいことが覚えられず、日常生活に支障をきたします。



(例)

- ・忘れ物が多く、置いた場所が分からなくなる
- ・日時、場所、人の名前が覚えられない
- ・1日のスケジュールがわからない

注意障害

落ち着かず、ボーっとしたり、物事に集中できないため、日常生活がはかどりにくくなります。



(例)

- ・あくびが多く、ボーっとしている
- ・何をするにも疲れやすい
- ・言動にまとまりがない

高次脳機能障害の主な症状

遂行機能障害

段取りよく行動すること、目標を立てて達成することが、難しくなります。



(例)

- ・お金を計画的につかえない
- ・急な予定変更があると対応できない
- ・指示された作業、動作にとりかかるのに時間がかかる

社会的行動障害

状況に適した行動が取りにくく、感情のコントロールが難しくなります。



(例)

- ・意欲の低下や何事もやる気が出ない
- ・他人とうまく交流できない
- ・ちょっとした言葉にイライラし、怒りっぽい

上記のような障害によって、生活に困難が生じていませんか？

同じ経験を持つ当事者・家族と繋がり、情報交換や相談ができる会を開催します。

本当は誰かに話したい、アドバイスをもらいたい...

そんな思いをお持ちでしたら、ぜひご参加ください。

日程：令和8年7月17日（金）

時間：13：30～15：30（13時開場）

場所：長崎市役所2階（多目的スペース）

対象：高次脳機能障害を抱える**当事者・家族**

締切：令和8年7月14日（火）

※原則 長崎市在住者

申込



https://apply.e-tumo.jp/city-nagasaki-u/offer/offerList_detail?tempSeq=12912

または

地域保健課

☎095-829-1153

共催 長崎市地域保健課 長崎市地域包括支援センター連絡協議会