

# アディクション(嗜癖) について



ちよつと  
うすはなつ!

保健師からの

「アディクション」という言葉を聞いたことがありますか？わかりやすく言うと「のめりこむ」「はまる」ということです。もともと習慣的であった行動が、自分の意思でコントロールできなくなる状態をさします。例えば、インターネットの普及でパソコンの前から離れられず、睡眠時間を削ってまでのめりこみ、体調を崩し会社に行けなくなり、退職に至るケースもあります。このように「害があるのにやめられない」「良くないとわかっているのにやめられない」といった、不健康な習慣へののめりこみをアディクション（嗜癖）と言います。アディクションの代表的なものが「依存症」です。

## 1 アディクションの種類

### ①物質へのアディクション

気分を変えてくれる物質へののめりこみです。お酒（アルコール）やタバコ（ニコチン）、コーヒーや甘い物、薬物などが気分を高揚させてくれる物質となります。

### ②行動へのアディクション

ギャンブル、仕事、ショッピング、ダイエット、スポーツ観戦などの行動へののめりこみです。ギャンブルで大当たりしたときの高揚感は薬物とは比較にならないくらい自分を変えてくれるという人もいます。

### ③人間関係のアディクション

人間関係ののめりこみを言います。互いに傷つけあいながらも離れられなかったり、相手を自分の思い通りに行動させようと必死になったり、自分を犠牲にして誰かのために奔走するなどです。例えば配偶者への過度な世話やきや子どもへのしがみつきなどです。これらは、場合によっては配偶者や子どもへの暴力や虐待につながることもあります。

## 2 アディクションの背景

害のあるものにのめりこみ、害のある行動を繰り返す背景には、自分で自分を癒やそうとする「自己治療」の意味があります。酔いの世界にひたることで、自分が抱えているつらさから逃れ、心の痛みを麻痺させることができます。何かに夢中になることで、空しさや孤独を埋めることもできます。そして自分で気づかないうちにはまってしまい、気づいたときにはどうしようもない状態になっています。

## 3 アディクションの治療

アディクションは、自分の意思でコントロールがつかない状態なので、自分の力だけで解決することは難しくなります。しかし、専門の治療や仲間の力を借りて回復することはできます。

- ①専門の治療：精神科・心療内科などの医療機関で、診断や治療ができます。
- ②自助グループ：同じ悩みや問題を抱えた仲間同士で支え合いながら回復を進めていきます。「悩んでいたのは私一人ではない」という気づきや仲間の体験からヒントを得たり、共感や支えを得ることが、アディクションを乗り越える大きな力となります。
- ③保健所・役場（健康福祉課）：心の健康相談に保健師・精神保健福祉士が対応します。  
(電話相談・面接相談可。秘密は厳守します。)

問合せ

健康福祉課健康づくり担当  
秩父保健所

☎62-1233

☎22-3824