



高崎市こころの健康づくり・自殺対策オンライン講演会

# 知っておきたい依存症の話

依存症には、大きく分けて2つの種類があります。ひとつは、アルコール、ニコチン、薬物などへの“物質依存”、もうひとつは、ギャンブル、買い物、ゲームなどへの“プロセス（行動）依存”です。やめたくてもなかなかやめられないというのが依存症の特徴ですが、人間の脳内ではどのようなことが起きているのでしょうか。

県内唯一の依存症専門病院「赤城高原ホスピタル」の現役医師から、ギャンブル依存症をテーマに、病気の特徴、経過、回復のための支援についてお話いただきます。

## 演題 「知っておきたい依存症の話」

講師 特定医療法人 群馬会 赤城高原ホスピタル  
医師 菊池 裕子 氏

**対象** 高崎市在住または在勤の方

**申込** オンライン申請

QRコード、または下記 URL からお申込みください。動画の URL をメールにてお送りいたします。

[https://apply.e-tumo.jp/city-takasaki-gunma-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=16450](https://apply.e-tumo.jp/city-takasaki-gunma-u/offer/offerList_detail?tempSeq=16450)



**受付期間** 2023年11月15日(水)～12月20日(水)

**視聴期間** 2023年11月15日(水)～12月27日(水)

本講演会は、動画の配信により行います。

◆主催:高崎市◆ 問い合わせ:障害福祉課相談支援担当 TEL027-321-1358(直通)

裏面もご覧ください

## こころの病気について

こころの病気は、だれでもかかる可能性があります。また、その多くは治療をすることで回復します。こころの病気になったとしても、安心して働き、暮らせる社会にするにはどうしたらよいのでしょうか。そのスタートが、こころの病気について理解を深めていくことです。

## 依存症とは、繰り返しているうちに、 やらないではいられなくなる病気です。

(ギャンブル依存症問題を考える会 啓発冊子より抜粋)

やめたくてもやめられない！コントロールができなくなる病的状態です。毎日24時間ずっとやりっぱなしではないですが、生活に問題が出てやめられないという、自分でも「病気」となかなか思えない不思議な状態です。自分で気づける人はほとんどいません。やめられる時期があるから、まさか病気とは思わないのです。

## 依存症は脳の機能不全。脳が変化を起こしていることが わかってきました。

アルコール・薬物などの精神に作用する物質には、種類によって、気分を高揚させたり、落ち着かせたり、緊張や不安をやわらげたりするなどの作用があります。そのような感覚を、脳が報酬（ごほうび）のように認識すると、脳内にそれを求める回路ができあがります。そして、その物質を取り込む行動が習慣化されると、脳本来の情報伝達がうまくいけなくなり、勝手に暴走するようになります。さらに報酬を求める行動がエスカレートし、自分では制御できない状態になってしまうということです。

ギャンブルやゲームで味わうスリルや興奮、食事抜きで体重が減った時の達成感、リストカットした時に辛い気持ちをやわらぐような感覚・・・体に物質を取りこまないこれらの行動も、脳の中で報酬を求める回路が働いていることが少しずつ分かってきています。

障害福祉課では、こころの健康に関する相談を随時お受けしています。ひとりで悩んだり、ご家族だけで抱え込まず、お気軽にご相談ください。また、こころの病を抱える方やそのご家族向けのつどいなど、各種事業も実施しております。

詳細は高崎市ホームページを御覧ください。

高崎市 精神保健



高崎市役所本庁	障害福祉課	1階3番窓口	電話	027-321-1358	(直通)
倉淵支所	市民福祉課	1階4番窓口	電話	027-378-4525	(直通)
群馬支所	市民福祉課	1階	電話	027-373-2381	(直通)
新町支所	市民福祉課	1階5番窓口	電話	0274-42-1238	(直通)
箕郷支所	市民福祉課	1階5番窓口	電話	027-371-9055	(直通)
榛名支所	市民福祉課	1階	電話	027-374-5112	(直通)
吉井支所	市民福祉課	2階5番窓口	電話	027-387-3133	(直通)