

## シリーズ「依存症」

### (その2) 依存症のおそろしさ

依存症であるとなぜ悪いのか、どうすれば良いのかをまとめました。

#### 1) 依存症がなぜ悪い？

「依存症」が病気であるという理由については、以下のことが挙げられます。

- 自分の健康を害する
  - …例えばニコチン依存症(喫煙)では、動脈硬化が進んだり、がんを患いやすくなったりします。アルコール依存症では、アルコールが血圧を上昇させたり、肝臓を悪くしたりします。また、仕事依存で労働時間が長くなりすぎることにより、動脈硬化が進んで脳卒中・心筋梗塞で亡くなったり(いわゆる「過労死」)、うつ病を発症して自殺したり(いわゆる「過労自殺」)することもあります。
- 生活が破綻する
  - …ギャンブル・ドラッグ・買い物などに依存すると、経済的な負担も大きくなり、生活が破綻するおそれがあります。
- 犯罪につながる
  - …違法ドラッグの依存症は、所持・使用自体が違法行為ですが、ドラッグによる興奮症状から傷害事件を起こすこともあります。また、飲酒して運転すると違法行為となります。
- 自分以外の人に迷惑がかかる
  - …ゆがんだ上下関係に縛られている対人依存では、周囲の人に大きな苦痛を与え、子供の健やかな成長を損なうことがあります。これ以外にも、上記の 3 つの悪影響に関することも全て家族の重荷となり得ます。

#### 2) では、どうすればやめられる？

依存症の本人には、「病気である」という認識を持つことはほとんどありません。そのため、自ら病院へ治療を受けに行くことはまずありません。

依存症は、本人の心がけで自然に治るということは考えにくく、やめると家族などに誓ってもすぐに家族は裏切られることが多いのです。また、依存をやめられないのは、意志の強さとは関係ありません。むしろ本人の意志に任せておくと、悩むだけで事態はますます悪くなり、大きなトラブルに発展するおそれがあります。

深刻になる前に、専門的な治療を受けましょう。