

依存症の理解と対応・ 連携の在り方

 医療法人 北仁会

旭山病院

北海道・札幌市指定依存症治療拠点機関

依存症と依存症治療拠点機関事業

21世紀の世界を切り取る言葉として「依存症の時代」と呼んだ学者がおりました。

アルコール依存症だけをとっても日本では推計100万人の患者がいて一人の患者の周りには少なくとも5人の家族、知人がこの患者との関わりで苦しんでいると考えられています。この他に薬物依存やギャンブル依存、最近急速に患者数を増加させているゲーム、ネット依存等は単に医療の問題にとどまらず現代社会問題として対策を求められています。

日本では、まずはアルコールからということで平成25年にアルコール健康障害対策基本法が成立され、北海道ではこの法律の目指すところを実現するための対策計画が平成28年から施行されました。計画の内容は発生予防からアフターケアまで多岐に及びますが、その重点項目として地域社会に依存症者の回復援助を行うネットワークを作り上げることが明記されました。

依存症治療拠点機関とは、そのネットワークの中核となるような依存症専門治療機関を道内各地に配置しその地域の依存症患者の受け皿として機能すること、そのための人材育成を行なうこと、各専門治療機関と情報を交換し国の依存症センターに協力すること、アルコール健康障害対策基本法の目指す依存症対策を北海道で実現することを役割として位置づけられた機関です。現在は道内では旭山病院一か所のみが指定されております。

このパンフレットでは、アルコールを例に記載されていることがあります。他の依存症の場合はアルコールを該当する依存物質や行為に置き換えて考えてみてください。



飲酒習慣スクリーニングテスト

(The Alcohol Use Disorders Identification Test: AUDIT)



これは現在のあなたの飲酒習慣を確認するためのものです。あなたに該当するもっとも近い数字をお選び下さい、回答が終了したら、すべての数字を足して合計点数に書いて下さい。

1. あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

- 0. 飲まない
- 1. 1ヵ月に1回以下
- 2. 1ヵ月に2~4回
- 3. 1週間に2~3回
- 4. 1週間に4回以上

5. 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、迎え酒をしなければならなかったことがどのくらいありましたか？

- 0. ない
- 1. 1ヵ月に1回未満
- 2. 1ヵ月に1回
- 3. 1週間に1回
- 4. 毎日、ほとんど毎日

2. 飲酒するときには通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？

例) 5%のビールやチューハイだと500mlで1本20g

- 0. 10~20g
- 1. 30~40g
- 2. 50~60g
- 3. 70~90g
- 4. 100g以上

7. 過去1年間に、飲酒后、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいありましたか？

- 0. ない
- 1. 1ヵ月に1回未満
- 2. 1ヵ月に1回
- 3. 1週間に1回
- 4. 毎日、ほとんど毎日

3. 1回で純アルコール換算で60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

- 0. ない
- 1. 1ヵ月に1回未満
- 2. 1ヵ月に1回
- 3. 1週間に1回
- 4. 毎日、ほとんど毎日

8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことがどのくらいありましたか？

- 0. ない
- 1. 1ヵ月に1回未満
- 2. 1ヵ月に1回
- 3. 1週間に1回
- 4. 毎日、ほとんど毎日

4. 1回で純アルコール換算で60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

- 0. ない
- 1. 1ヵ月に1回未満
- 2. 1ヵ月に1回
- 3. 1週間に1回
- 4. 毎日、ほとんど毎日

9. あなたの飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、他の誰かにけがを負わせたことがありますか？

- 0. ない
- 2. あるが、過去1年間はなし
- 4. 過去1年間にあり

5. 過去1年間で、普通だと思えることを飲酒していたためできなかったことが、どのくらいありましたか？

- 0. ない
- 1. 1ヵ月に1回未満
- 2. 1ヵ月に1回
- 3. 1週間に1回
- 4. 毎日、ほとんど毎日

10. 肉親や親戚、友人、医師、その他の健康管理に携わる人があなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

- 0. ない
- 2. あるが、過去1年間はなし
- 4. 過去1年間にあり

合計点数 _____ 点

次ページで結果をチェック！

依存症ってどんな病気？

人は、快樂（楽しい、ハイになる、リラックスできる、刺激的だなど良い感情）を得るために、依存しやすい物や行為（例えばアルコールや覚せい剤、タバコ、ギャンブル、ゲームなど：以下依存物と略します）を利用します。これを利用しすぎると依存症になります。どのくらいこれらの依存物を利用しすぎると依存症になるのかは個人差や環境・状況などに左右されるので、よく分かっていません（ただし違法薬物などではごく少ない回数で依存症になるとされています）。依存物は手軽に、飽きずに快樂を得ることが出来る場合が多く（例えば喫煙者は、毎日同じような種類のタバコを決められた本数、吸い続ける傾向にあります）、気を付けていないと容易に「利用しすぎ」になりがちです。

依存症になると、依存物を利用していない時（例えば薬物や酒の効果が切れた時、ギャンブルやゲームをしていない時など）に不快な気持ちを感じやすくなります。人はこの不快な気持ちに耐え続けることは困難な場合があります。特に何もしていない時などに、この不快な気持ちを感じやすい方が多いようです。

不快な気持ちがあると、人は何とかそれを解消しようとします。解消手段は実はたくさんあるのですが、つい慣れ親しんだ、手軽な依存物に頼りがちになります。依存物を使用するとこの不快な気持ちが解消されるので、依存物への欲求（例えば飲酒への欲求、薬物への欲求）となって表現されます。しかしその依存物の効果が切れると、また不快な気持ちが生じやすくなり、依存物の使用を繰り返しやすくなります。これが重症になると、様々な悪影響が出るようになります。例えばアルコールの場合では肝臓が悪くなる、ギャンブルの場合では借金をするなどです。しかし依存物の使用による悪影響が出ても、不快な気持ちを解消するために、さらに依存物を使用せざるをえなくなります。これが依存症という病気です。



依存症からの回復って何？

依存症からの回復には、依存しやすい物や行為（例えばアルコールや覚せい剤、タバコ、ギャンブル、ゲームなど：以下依存物と略します）の効果が切れたときの「不快な気持ち（＝依存物を使用したいという欲求）」を低減させる必要があります。しかし、依存物を使用し続けると、この「依存物への欲求」は減りません。依存物の使用をストップする必要があります。依存物の使用をストップすると、当初は「依存物への欲求」が増強し、アルコールや麻薬などでは強い離脱（禁断症状）が出ることもあります。しかし、やがては徐々に「依存物への欲求」が減少していきます。長年、依存物の使用を完全に止めると、この「依存物への欲求」はかなり減少して、日常生活にもほとんど支障をきたさなくなります。しかし、例えばストレスなどがかったときには、一時的に「依存物への欲求」が増大することもあります。

では、しばらく依存物の使用を止めたあとに、また使用したらどうなるのでしょうか？ 依存物の効果が切れた後に、また「依存物への欲求」が増強しやすくなると言われています。「依存物への欲求」が増強すると、次々と依存物を使用しやすくなります。これを繰り返しているうちに、依存症が悪化していきます。

長年、依存物の使用を完全に止めることによって、「依存物への欲求」はかなり減少し、日常生活にもほとんど支障をきたさなくなる状態が、依存症からの回復です。

20点以上

アルコール依存症疑い群

アルコール依存症の疑いがある状態です。
依存症治療専門機関への受診をお勧めします。

10～19点

危険な飲酒群

飲酒問題が生じる可能性のある飲み方をしています。
お酒の量を見直したり、相談することをお勧めします。

1～9点

危険の少ない飲酒群

お酒は身体に有害な影響があります。お酒のない日を作り、運動や食生活などでの健康を意識しましょう。

0点

非飲酒群

依存症患者に出会ったら？

依存症患者は注意されることに慣れ、必然的に嘘を重ねてしまう特徴があります。まずは「正直に話せる関係性」を作りましょう。それを基に、SBIRTSを用いて関わりましょう。



Screening：飲酒問題の程度の確認

2ページにあるAUDITを用いて、飲酒状況を確認します。1～9点の方には年1回のスクリーニングの継続をします。10～19点の方には次の簡易介入を行います。20点以上の方には12ページの専門医療機関を紹介します。

Brief Intervention：簡易介入

短時間の節酒指導を行います。アルコールの害について説明したうえで、本人がお酒について考える機会を持つことを動機づけ、本人が行うと決めた目標を基に節酒を試みます。難しければ次の専門医療機関を紹介します。

Referral to Treatment：専門医療機関への紹介

自分で決めた目標を守ることが難しい場合、依存症へと進行している可能性があります。依存症は病気であるため、専門的な治療が必要です。依存症専門医療機関と連携し治療に繋がるように、継続的に関わりましょう。

Self-help groups：自助グループの情報提供

①依存症患者同士が自分の体験を語ることで依存的になった頃を思い起こす機会となる、②当事者にしか体験できない出来事や思いを共有し、共感を得ることで「ひとりじゃない」感覚がもてるため、自助会の必要性を伝えましょう。

家族の困りごととあるある



病院に行ってくれない

誰にも相談できない

また飲んだらどうしよう



お金を工面しているのだろうか

犯罪に関わっていたらどうしよう

身の危険を感じる

対応の仕方が分からない



家族はこのような困りごとを抱えながら孤立する傾向があります

ご家族への対応は？

- ① これまで家族が関わってきた経過を労いましょう
- ② 家族自身の生活と健康を取り戻すことが大切だと伝えましょう
- ③ 「依存症は病気」であり、治療が必要であることを伝えてください
- ④ 「本人の問題を肩代わりしない」ことを伝えましょう
- ⑤ 家族だけで問題を抱えないように相談できる場（家族会や専門医療機関など）を伝えてください

当院で行う依存症治療のご紹介

回復には時間がかかりますが、当院では「のんびり・ゆっくり・じっくり」を基本として、スタッフが患者に合わせた回復に付き合っていきます。

外来治療



精神療法・薬物療法：地域生活を正直に話しながら、重複障害（気分障害や発達障害など）の治療や薬物療法も併せて行います

デイケア：必要に応じて日中に依存物質や行為から離れた時間を過ごしなが、生活のしづらさの改善に取り組みます
※ギャンブル・薬物依存症専門のミーティングもあります

その他：自助グループ、外来看護師、精神保健福祉士、栄養士など自分の困りごとに合わせた相談なども行えます

入院治療：3ヶ月で1セットの入院期間と考えております

Ⅰ期治療：治療できる身体を作る（依存物質や行為からの影響を抜く）

離脱症状への対応

急にお酒等が途切れてしまうことでの発汗・体の震え、幻覚・妄想等を治療します



栄養を補給する

食生活の乱れによる低栄養や、電解質バランスの乱れ、ビタミンB₁の低下等を治療します



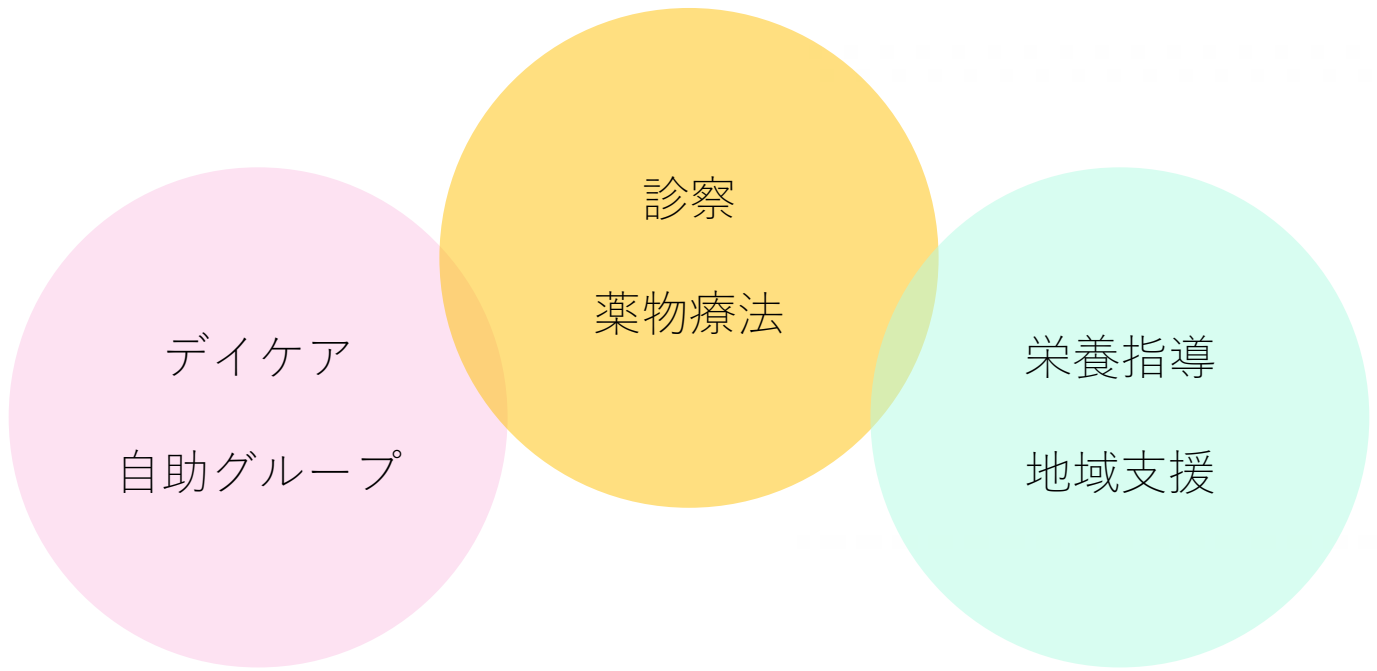
Ⅱ期治療：今までの振り返り、治療に取り組み、今後の人生を考える

体がある程度よくなったら、入院リハビリプログラムを行います。日中は、院内学習会（医師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士、心理士、栄養士などの回復に向けた話）・入院患者さん同士でのミーティング・作業療法（スポーツや創作など）・SSTやアンガーマネジメントなどのグループワークに参加し、夜は市内各所で開かれるAA・断酒会などの自助グループに行っていただくことで、回復に向けた行動を体得していきます。

※コロナ禍でプログラムが変更する場合があります



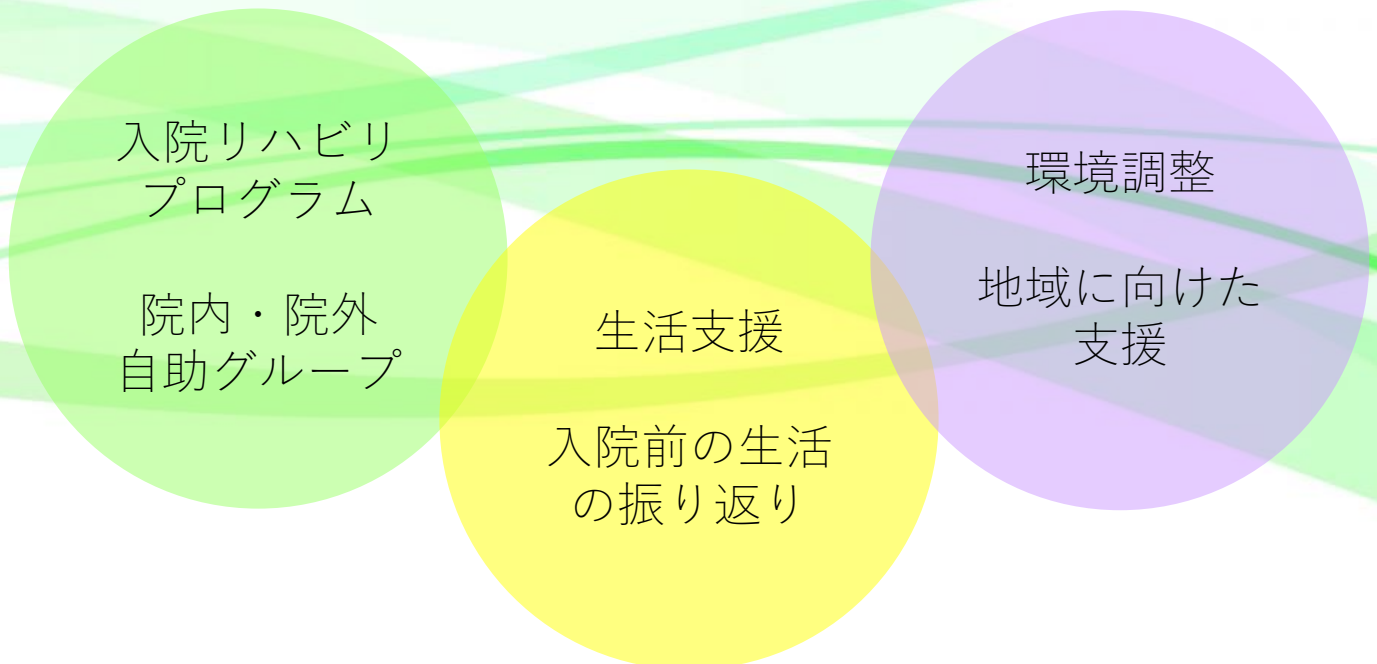
外来治療：依存物質や行為が身近にある中で健康な生活を送るための支援



依存物質や行為を必要としない新しい生活・人生を作れるよう回復過程に付き合い続ける支援を多職種で行います

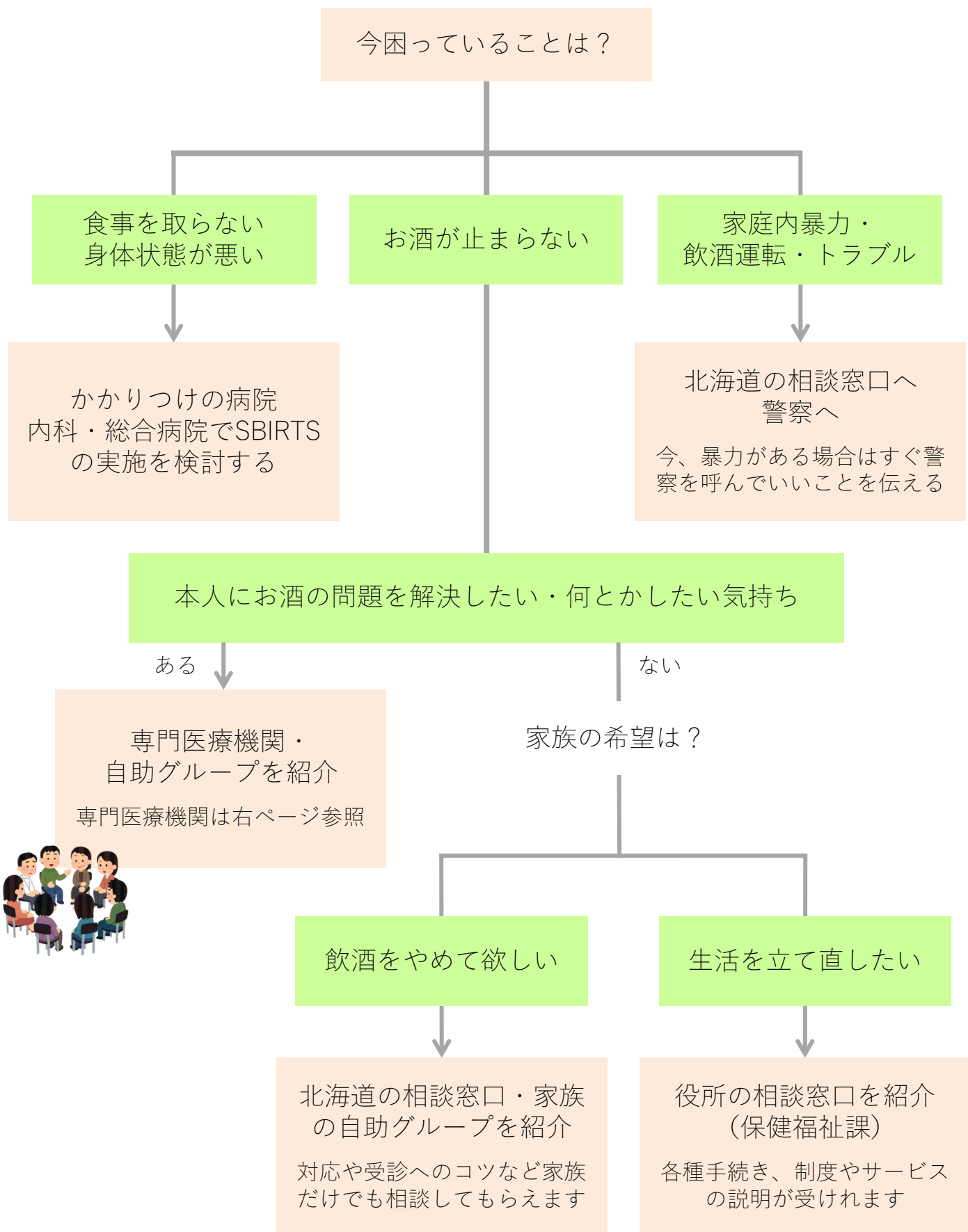


入院治療：依存物質や行為から離れて人生を振り返り、今後を考える支援



* 詳しい治療プログラムに関しては当院ホームページでご紹介しております

アルコール依存症患者に出会った時のフローチャート



< 北海道の相談機関 >

相談機関		
対象	病院名	電話番号
札幌の方	札幌こころのセンター	011-622-0556
	各区の区役所	
札幌以外の方	北海道立精神保健福祉センター（来所相談） ※予約制	011-864-7000
	北海道立精神保健福祉センター（電話相談） ※こころの電話	0570-064-556
	各地域の保健所	

北海道の相談機関一覧：<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/madoguti.htm>



< 北海道の依存症専門医療機関 >

依存症専門医療機関			診ている病気		
場所	病院名	電話番号	アルコール	薬物	ギャンブル
札幌	旭山病院	011-641-7755	○	○	○
札幌	幹メンタルクリニック	011-622-2525	○		
札幌	札幌太田病院	011-644-5111	○	○	○
札幌	五稜会病院	011-771-5660	○		
札幌	さっぽろ麻生メンタル クリニック	011-737-8676	○		
札幌	手稲溪仁会病院	011-681-8111	○		
苫小牧	道央佐藤病院	0144-67-0236	○		
小樽	いしばし病院	0134-25-6655	○	○	○
江別	江別すずらん病院	011-384-2100	○		
旭川	旭川圭泉会病院	0166-36-1559	○	○	○
千歳	千歳病院	0123-40-0700	○	○	○
滝川	滝川中央病院	0125-22-4344	○		
旭川	相川記念病院	0166-51-3421	○		
岩見沢	空知病院	0126-22-2072	○		
音更	道立緑ヶ丘病院	0155-42-3377	○		
美唄	美唄すずらんクリニック	0126-66-1234	○		

依存症の理解と対応・連携の在り方

Understanding, coping, and the way of the cooperation of Addiction

2021年2月14日 初版第1刷発行

著 者 山家研司 橋本省吾 中山秀紀 池田陽子 奥山宗頼 星川亜美
竹内歩 山下聖子 宮田友樹

発行者 山家研司

発行所 依存症治療拠点機関 医療法人北仁会旭山病院

〒064-0946 北海道札幌市中央区双子山4丁目3-33
TEL:011-641-7755 (代表)