



依存症

～心を救うために出来ること

神奈川県立精神医療センター
依存症診療科 西村康平



『薬物』って、
どんなイメージですか？



危険なもの？
一度使ったら人間じゃない？
犯罪？
怖いもの？

脳
 脳の神経細胞の死滅による脳の萎縮
 (記憶力低下、認知障害)
 有機溶剤精神病 (幻覚、妄想など)

正常 異常

眼
 視神経が侵される、
 眼底出血がおこる
 (視力低下、失明)

歯
 歯がぼろぼろになる

気管支
 肺：粘膜が侵される
 (せきが出る)

心臓
 血圧上昇

食道・胃
 胃粘膜が侵され、出血する
 (胃痛、吐き気、嘔吐)

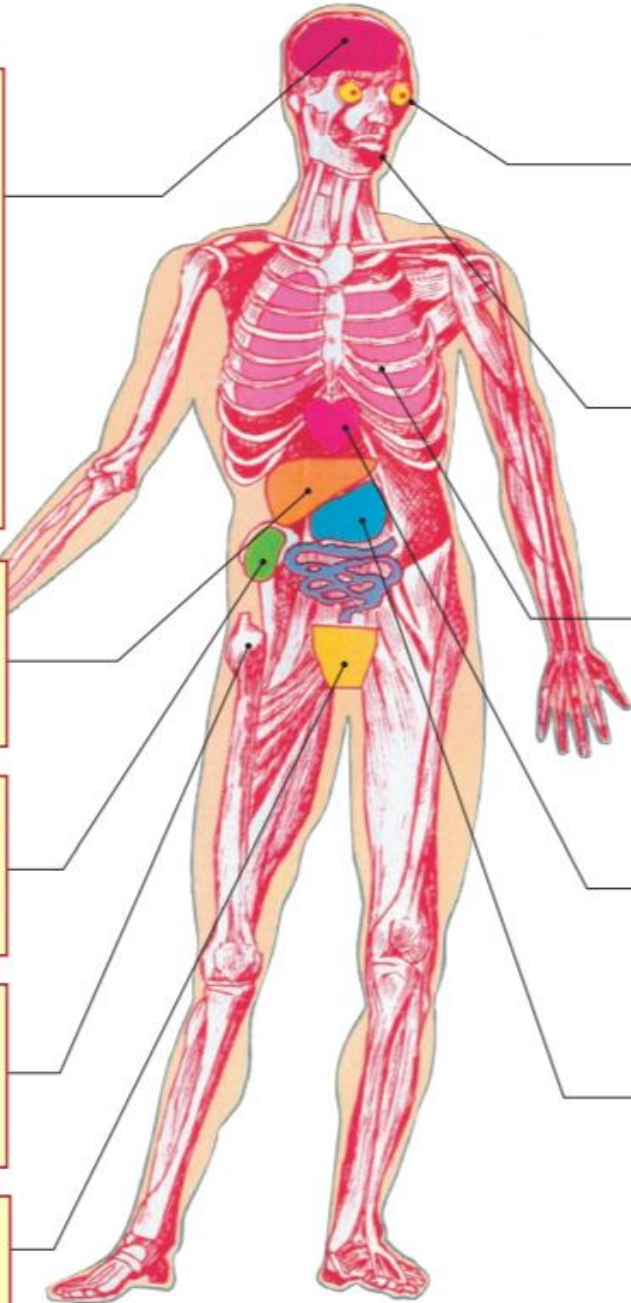
正常 異常

肝臓
 細胞の一部が死ぬ
 (食欲不振、黄疸、腹水)

腎臓
 細胞の一部が死ぬ
 (タンパク尿)

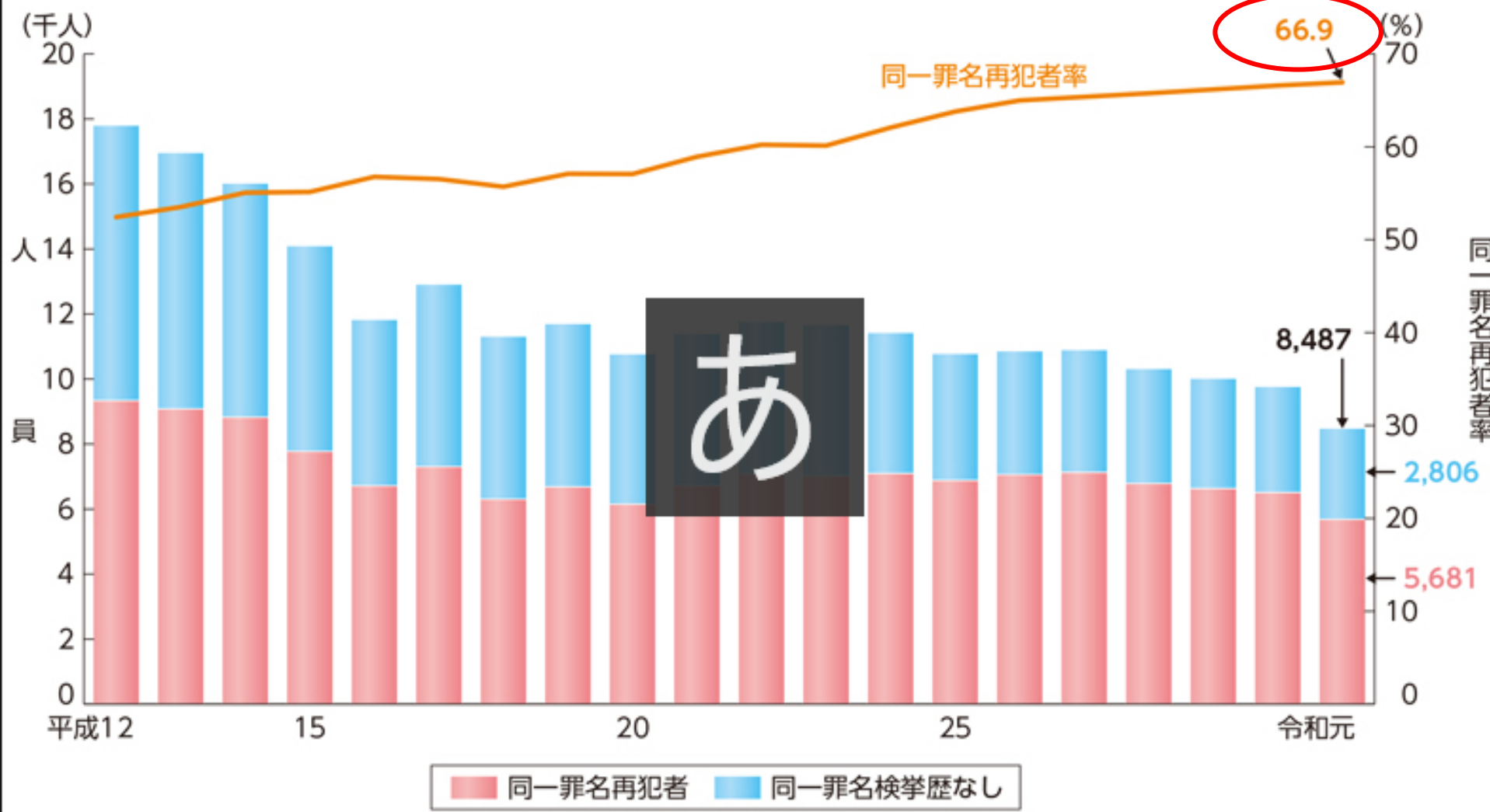
骨髄
 赤血球が作られなくなる
 (貧血)

生殖器
 萎縮
 (生理不順、生殖能力の低下)



7-4-3-1 覚醒剤取締法違反 成人検挙人員中の同一罪名再犯者人員等の推移

(平成12年～令和元年)

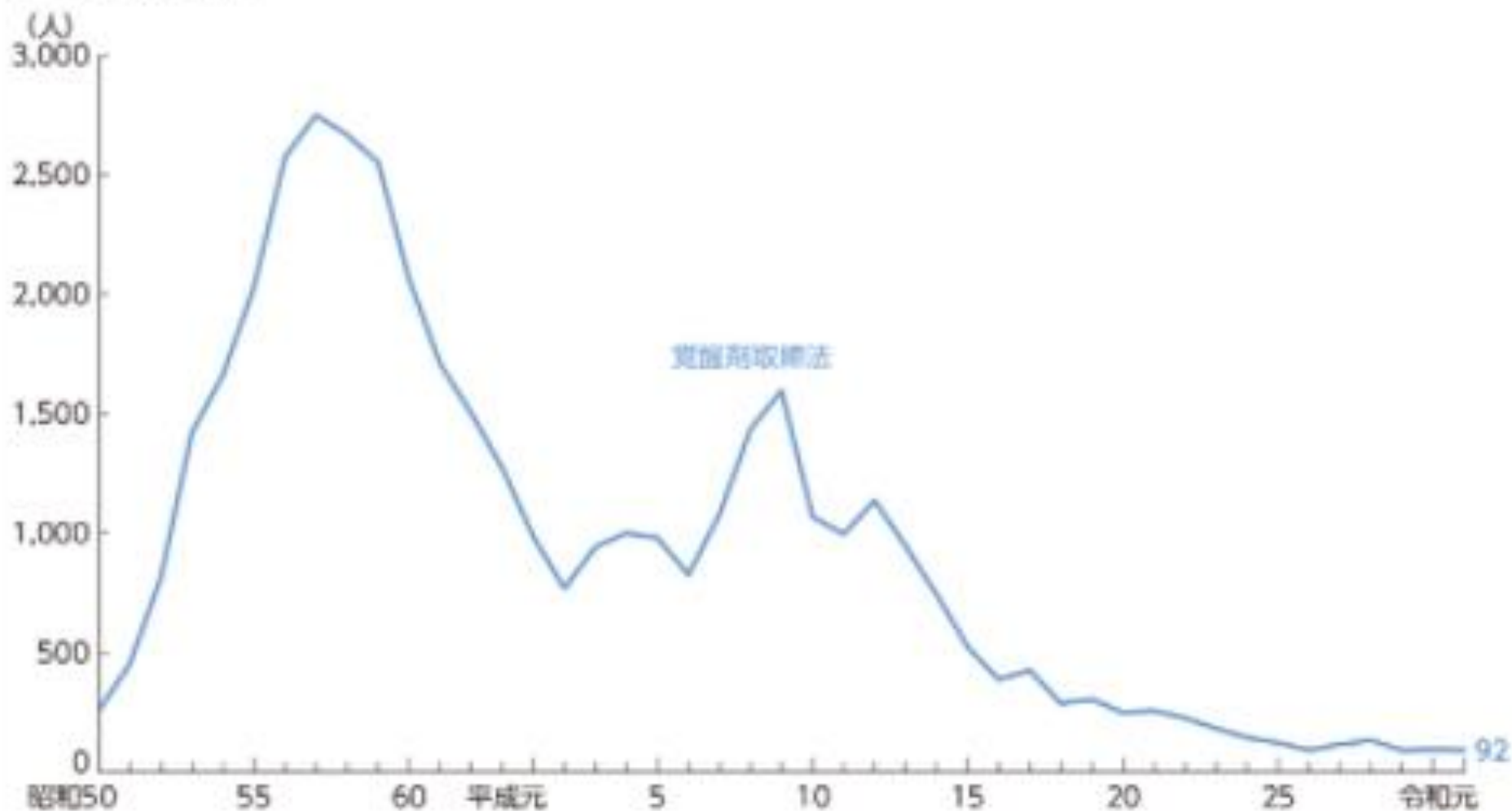


あ

令和2年版 犯罪白書より引用

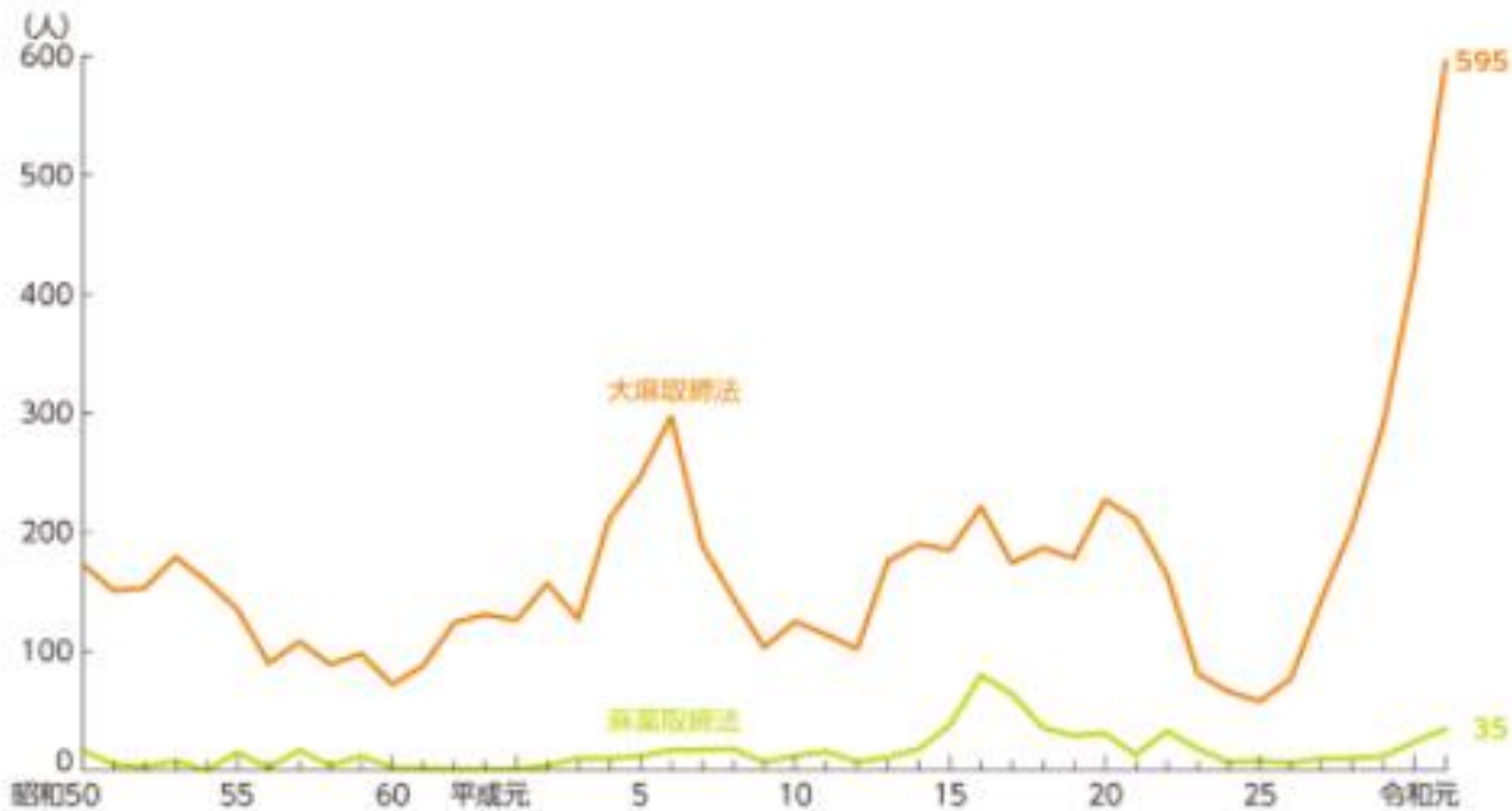
注 1 警察庁刑事局の資料による。
 2 検挙時の年齢による。
 3 「同一罪名再犯者」は、前に覚醒剤取締法違反（覚醒剤に係る麻薬特例法違反を含む。以下同じ。）で検挙されたことがあり、再び覚醒剤取締法違反で検挙された者をいう。
 4 「同一罪名再犯者率」は、覚醒剤取締法違反の成人検挙人員に占める同一罪名再犯者の人員の比率をいう。

① 覚醒剤取締法



令和2年版 犯罪白書より引用

② 大麻取締法・麻薬取締法



- 注 1 警察庁の統計による。
2 犯行時の年齢による。
3 触法少年を含まない。

令和2年版 犯罪白書より引用

違法薬物だけではなく・・・

2018年に薬物依存で精神科の治療を受けた10代患者の4割以上が、せき止め薬や風邪薬などの市販薬を乱用していたことが厚生労働省研究班の実態調査で分かった。14年の調査では1人もおらず、近年急増していることが判明した。

各種報道より 2019年9月

新型コロナウイルス流行中

ネット依存の有病率が**23%**増加

Yan Sun et al., 2020

アルコール依存症者の**飲酒量増量**

William D.S Killgore et al., 2021

コカイン、アンフェタミン、MDMAの**薬物消費量減少**

Frederic Been et al., 2021

身体への害もわかってる…。

犯罪だってこともわかってる…。

じゃあ…

なぜ物質乱用してしまうの？

意志が弱いのか？

甘えてるのか？

我慢できない人？

20代、男性、覚醒剤依存症

兄弟なし。父はトラック運転手でほぼ不在。母は機嫌のムラが激しく、生活のルールが細かく決められていた。何かにつけていつも暴力をふるわれ、掃除機の柄で叩かれた。小学校で、身体の”あざ”を指摘されるも、「転んだ」と答えていた。親から離れたいたがために、中学のときから家出することもあった。学校でもいじめにあい、我慢し続けた。誰にも悩み事や愚痴を言わず、友人からすすめられて覚醒剤を使用し使うようになった。結局、誰にも言えないことがたまり、覚醒剤を使うとそのたまったものが解消される感じがするという。

10代、女性

多剤依存症（向精神薬、市販薬）

妹が1人いる。本人が3歳で両親は離婚。母と妹と3人で生活していた。母は仕事でいつも家におらず、妹の世話や家事は本人が全てやっていた。それでも母は「ありがとう」とも言ってくれず、妹の世話も家事も「やって当たり前」、「あなたは偉い子、良いお姉ちゃん」と言われていた。母親に弱音を吐くこともできず、家では「良い娘」「良い姉」を演じて、学校でも「良い友人」「良い生徒」を演じて、担任の先生からもいつも期待されて学級委員などを任されていた。学校の成績が少しでも良くないと母に怒鳴りつけられた。

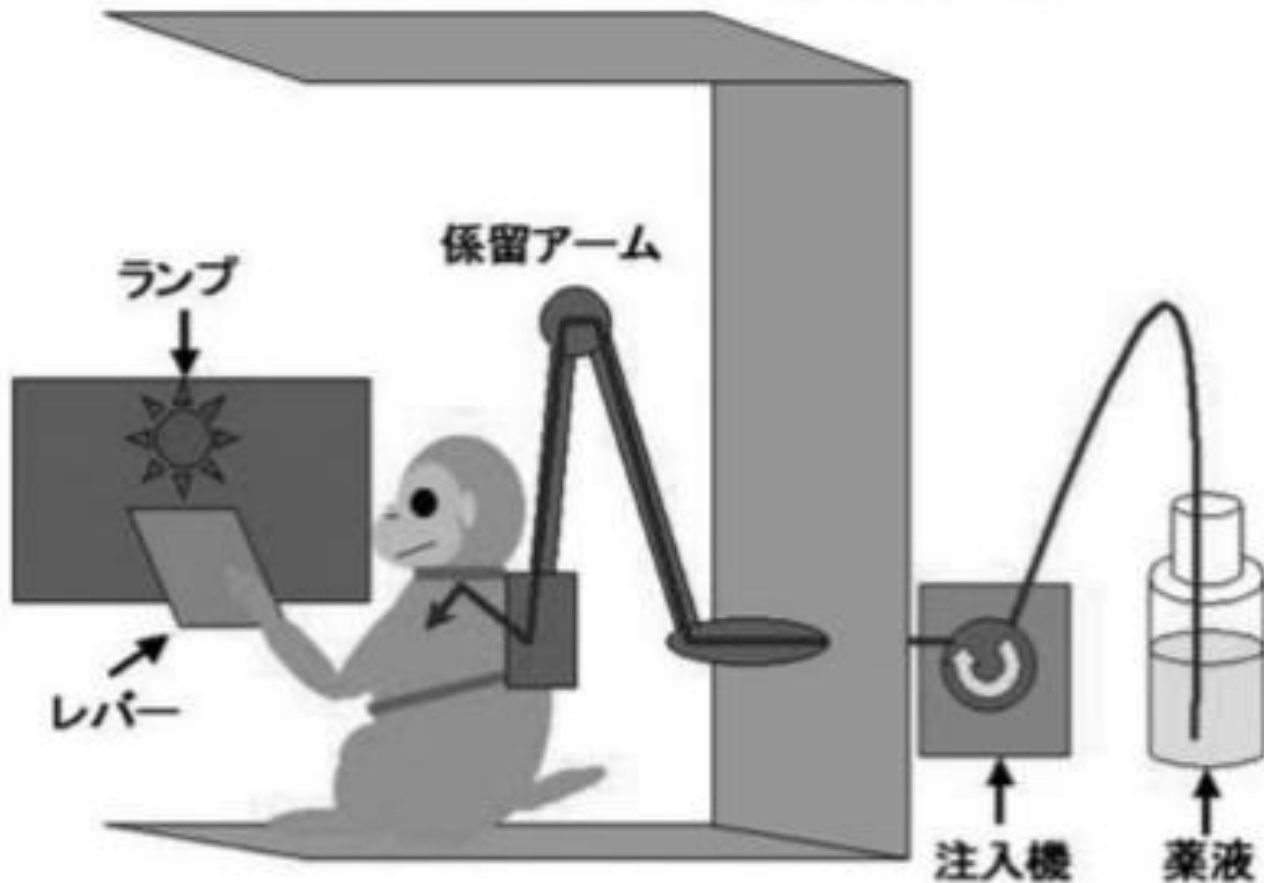
10代、女性 多剤依存症（向精神薬、市販薬）

「良い子」を演じている間に、「本当の自分」が何なのか分からなくなってしまう。交際相手の男子が、本人の親友と浮気していることを知り、ショックを受けた。誰にも相談できず、自傷行為、過食嘔吐、友人からすすめられて精神科薬や市販薬の咳止めを内服してみるようになった。飲むと嫌なことが忘れられたが、記憶がとぶようになり、道ばたで眠ってしまったり、自宅で倒れているところを母親に見つかり救急車で搬送されるようになった。

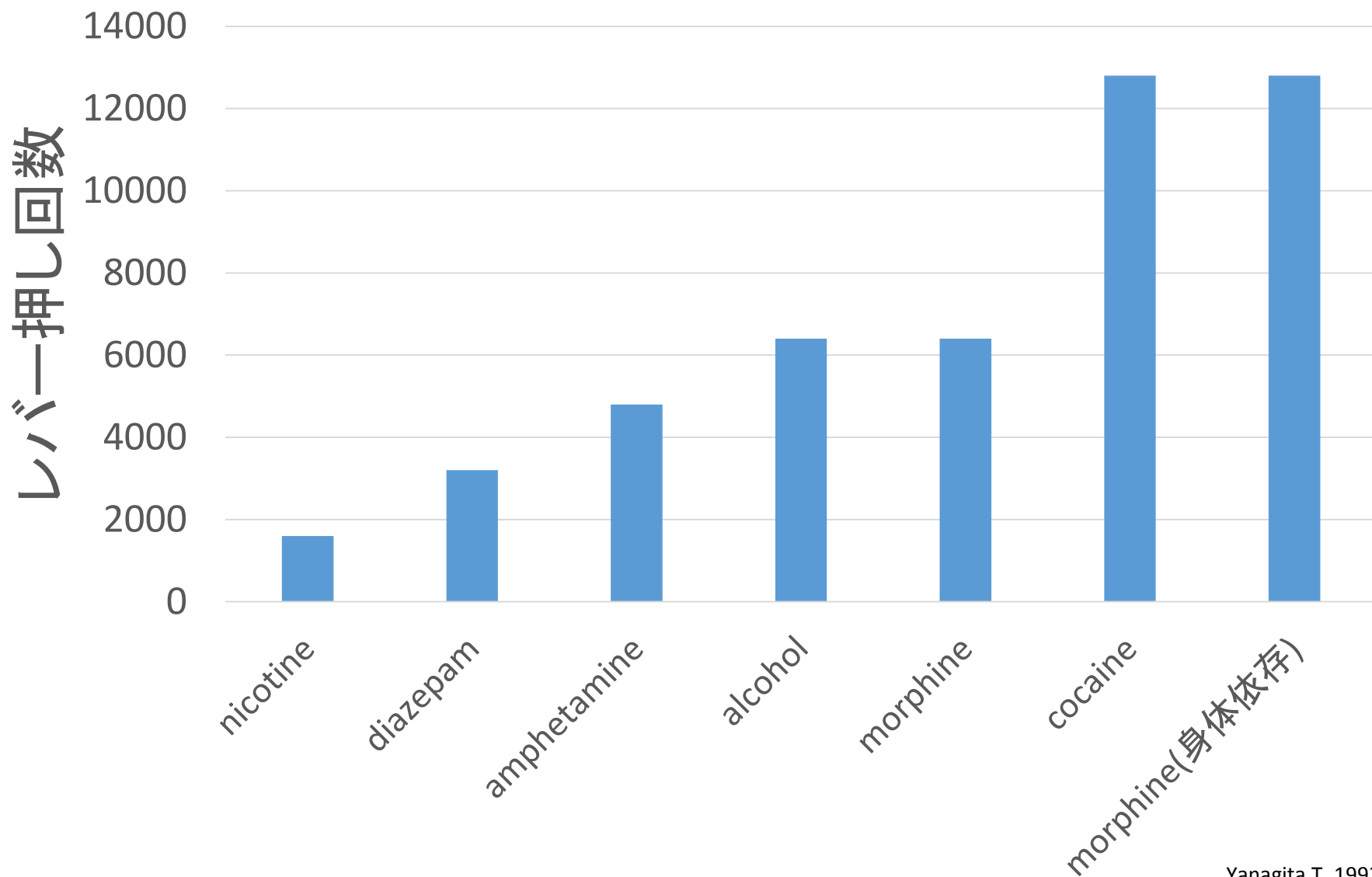
なぜ依存症になるのか？

薬物静脈自己投与実験

Deneau, Yanagita, Seevers, 1969



比率累進法による**精神依存**の強さ



依存症の診断基準

物質使用障害＝物質の不適切な使用で、最近1年以内に以下の11項目中2つ以上が認められる(DSM-5)

- (1)当初より物質使用量or時間が増えている
 - (2)物質の使用中止or制限が失敗に終わっている
 - (3)物質の確保や使用、回復のために多くの時間が費やされる
 - (4)強い使用欲求の存在
 - (5)物質反復使用のため生活障害が生じている
 - (6)物質使用で社会的、対人関係面での問題頻発するも使用継続
 - (7)物質使用により社会的活動や余暇活動を放棄・縮小
 - (8)身体的危機を伴う状況で物質を使用
 - (9)心身の状態が悪化していることを知りつつ、物質使用継続
 - (10)耐性＝当初の効果を得るために増量が必要
 - (11)離脱＝減量or中断後に物質固有の苦痛な精神・身体症状が出現する
- 【軽症】2～3個、【中等症】4～5個、【重症】6個以上該当

コントロール
の喪失

環境要因

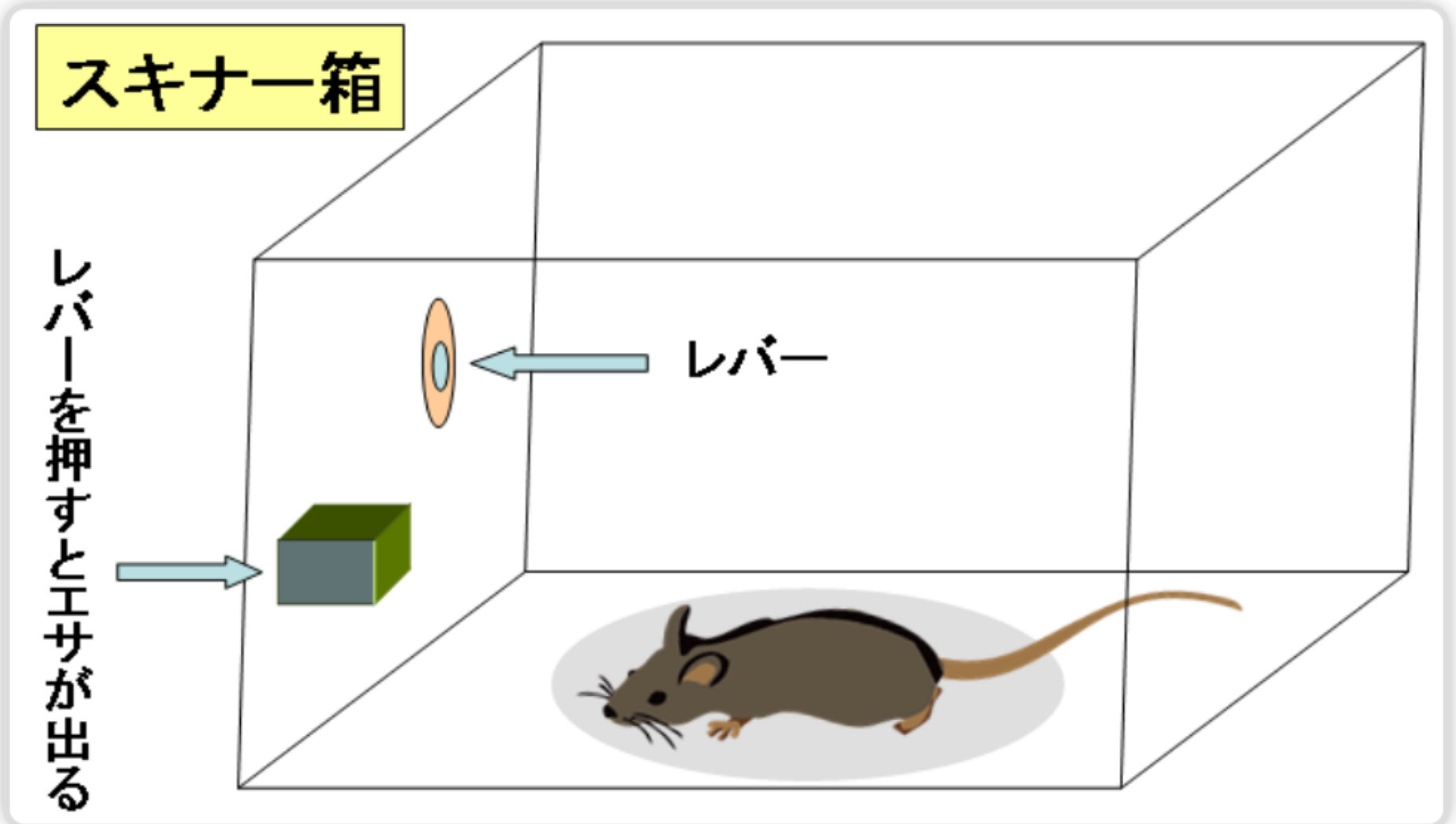
生物学的
要因

遺伝要因

遺伝要因

遺伝子が関与する割合		
	男性	女性
コカイン	33%	65%
ヘロイン	43%	—
大麻	33%	79%
ニコチン	53%	62%
アルコール	50%	64%
依存物質全体 40%		
Uhl&Glow, 2004		

条件付けと使用欲求



自傷行為？
ギャンブル？

ヘロイン
ニコチン
アルコール

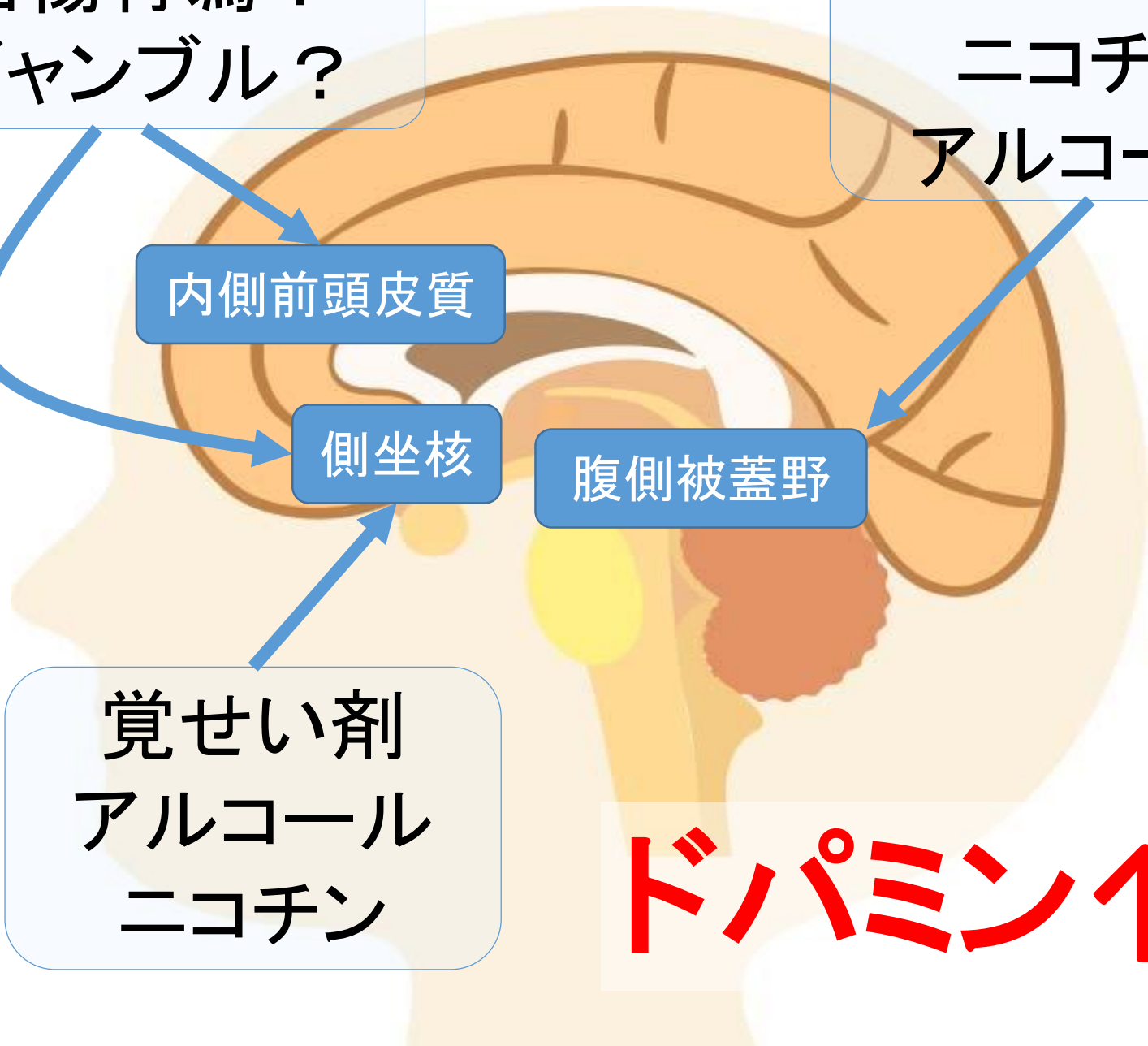
内側前頭皮質

側坐核

腹側被蓋野

覚せい剤
アルコール
ニコチン

ドーパミン↑↑



依存性の強い薬物を**一度**でも
使ってしまうと、**やめられない**？



841名のベトナム戦争帰還兵に対する25年間の追跡研究

Price et al., 2001

	向精神薬	覚せい剤	大麻	コカイン	ヘロイン
最低5回以上 & 最低1年以上乱用	183人	219人	383人	209人	136人
1972年～最低1回断薬を試みた者	78.1%	77.2%	73.1%	74.6%	78.8%
上記のうち断薬の試みが複数回にわたった者	23.8%	17.8%	24.6%	22.4%	24.3%
最後の断薬をcold turkeyで行った者	84.6%	81.1%	82.5%	70.5%	55.1%
上記断薬者のうち長期断薬成功中の者	90.1%	95.4%	88.3%	95.0%	96.3%

アメリカの地域研究 8000人以上 を対象とした面接調査結果

Anthony et al., 1994

物質名	一般人口における 医学的治療目的以外の 使用者の割合	使用者に占める 依存症者の割合
タバコ	75.6	31.9
ヘロイン	1.5	23.1
コカイン	16.2	16.7
アルコール	91.5	15.4
覚せい剤	15.3	11.2
鎮静剤・睡眠薬	12.7	9.2
大麻	46.3	9.1

物質攝取、行動



自己調節障害



制御困難

自己調節機能とは

感情の調節

自尊心

セルフケア

人間関係

どのように**自己調節機能**は身につくのか？

幼少期に、子供の感情や行動に、大人が適切な対応をすることでそれらを**真似**していく。

子供	大人
怒る、泣く	なだめる
落ち込む	励ます
良いことをする	褒める
いたずらをする	適切に叱る
努力をする	認める



Philip J. Flores 著『Addiction as an Attachment Disorder』
2004, p139を参考

愛着障害としての依存症

「物質乱用は、健全な愛着を育む能力が欠如している状態に対して本人なりに見出した解決策であると同時に、愛着能力の欠如がもたらした結果でもあるのだ。…(中略)…対人関係において健全な愛着を発達させなければならない」

(Philip J.Flores著、小林ら訳『愛着障害としてのアディクション』日本評論社, 2019年, p57)

愛着理論

ボウルビィ(Bowlby, 1980)の愛着理論から抜粋

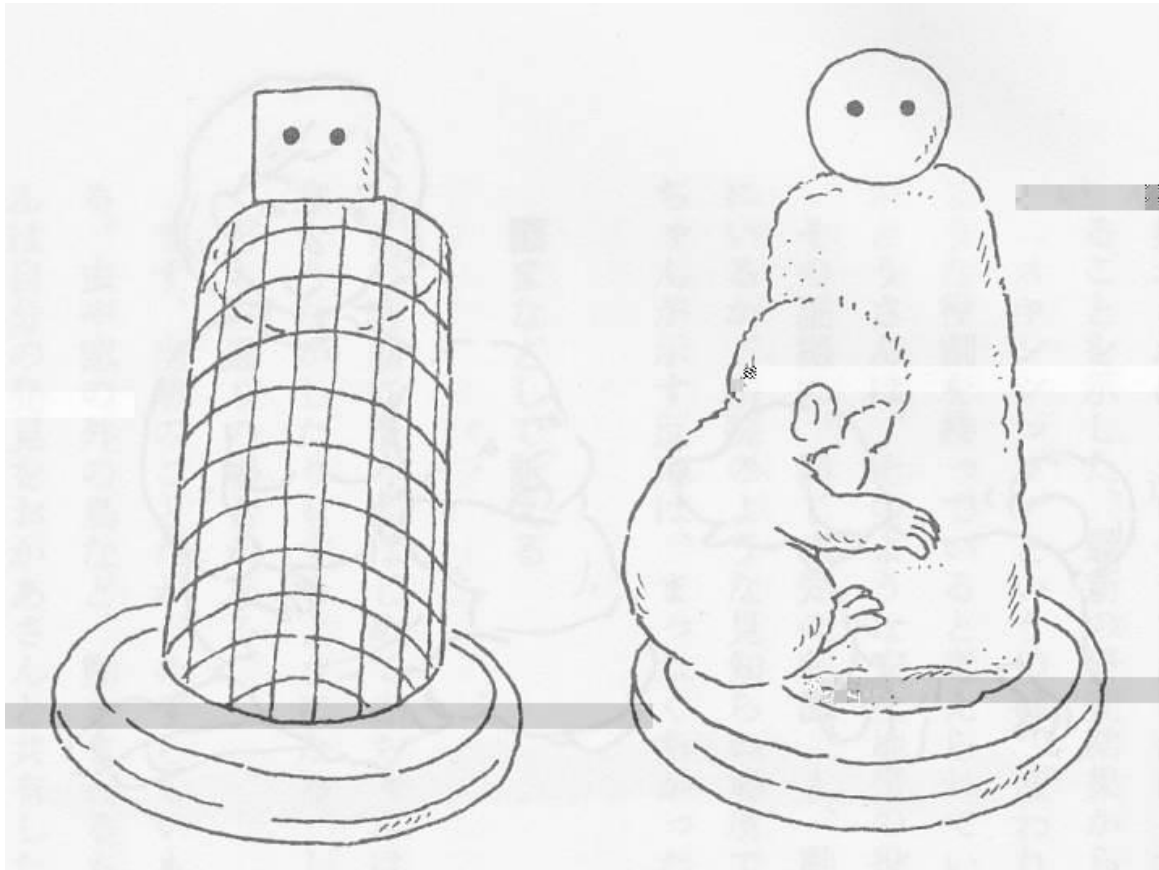
(a)愛着行動とは、他者に対して接近を求めたり、接近を維持したりする、行動形式全般である。愛着人物が適切な応答をしてくれるか否かによって、本人も愛着人物とほどよい距離をとれたり、逆にしがみついたりするようになる。

(K)発達過程が逸脱すると、どの年齢でも愛着行動は障害される。

(I)思春期までの愛着対象との交流体験がもととなって、愛着行動は発達し、パターンが形成される。



ハーロウ(Harlow, 1958)の実験



<http://blog.livedoor.jp/frrev/archives/50135098.html>より挿絵を引用

愛着障害としての依存症

「誰かに依存することは、誰かと愛着関係を結ぶことと同じではない。愛着とは、誰かの世話をし、誰かに世話をされ、互いに親密になり、そしてその関係が途切れずに続くことによって、時間をかけて形成される感情的な絆である。人は愛着をもちながらも依存はしない、という関係も可能である。同様に依存しているが愛着関係にはないという関係もありうる。それこそが、いわゆる共依存という関係性に他ならない」

(Philip J.Flores著、小林ら訳『愛着障害としてのアディクション』日本評論社、2019年、p117)

小児期の**逆境体験**は薬物使用と相関する

以下の逆境体験項目が多いほど薬物使用リスクも増加する。特に**5個以上**あると14歳までに違法薬物を使用するリスクは0個の子と比べて**9倍**に跳ね上がる。

(Dube et al., Pediatrics , 2003)

- ・小児期虐待(心理的・身体的・性的)
- ・小児期養育放棄(心理的・物理的)
- ・家族機能不全(親の物質乱用・親の精神障害・両親間の暴力や顕著な不仲・親の逮捕服役)

アレキシサイミア(無感情症)

「(物質乱用者は)単に自分の感情に気づくことができなだけでなく、それを他者に言葉にして伝えることも驚くほど下手である。…(中略)…アルコールと薬物は感情に蓋をするために利用され、結果的に物質乱用者は感情を解釈したり、心のシグナルとして感情に注意を向けたりすることはできなくなる」

(Philip J.Flores著、小林ら訳『愛着障害としてのアディクション』日本評論社、2019年、p158-159)

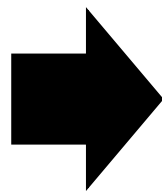




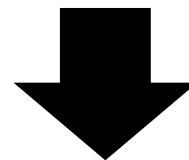
気づいた時には「どう名付けて良いかわからない感情でいっぱい」に・・・」



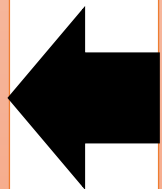
発達過程の逸脱
愛着関係の構築が困難



他者を信用できない
(人を信じられない病)



他者に頼らず自己流で
負の感情への対処



「心の中」に欠けているもの
を代用できるような、
「心の外」にある何かを
探し続ける

物質乱用！



具体的には・・・

人は裏切るから、
人を信頼できない。



薬物は裏切らない。

~~資力が弱い？
甘？
我慢できない？~~

意志の問題ではない。

適切に甘えられない。

すごく我慢強い。

物質攝取、行動



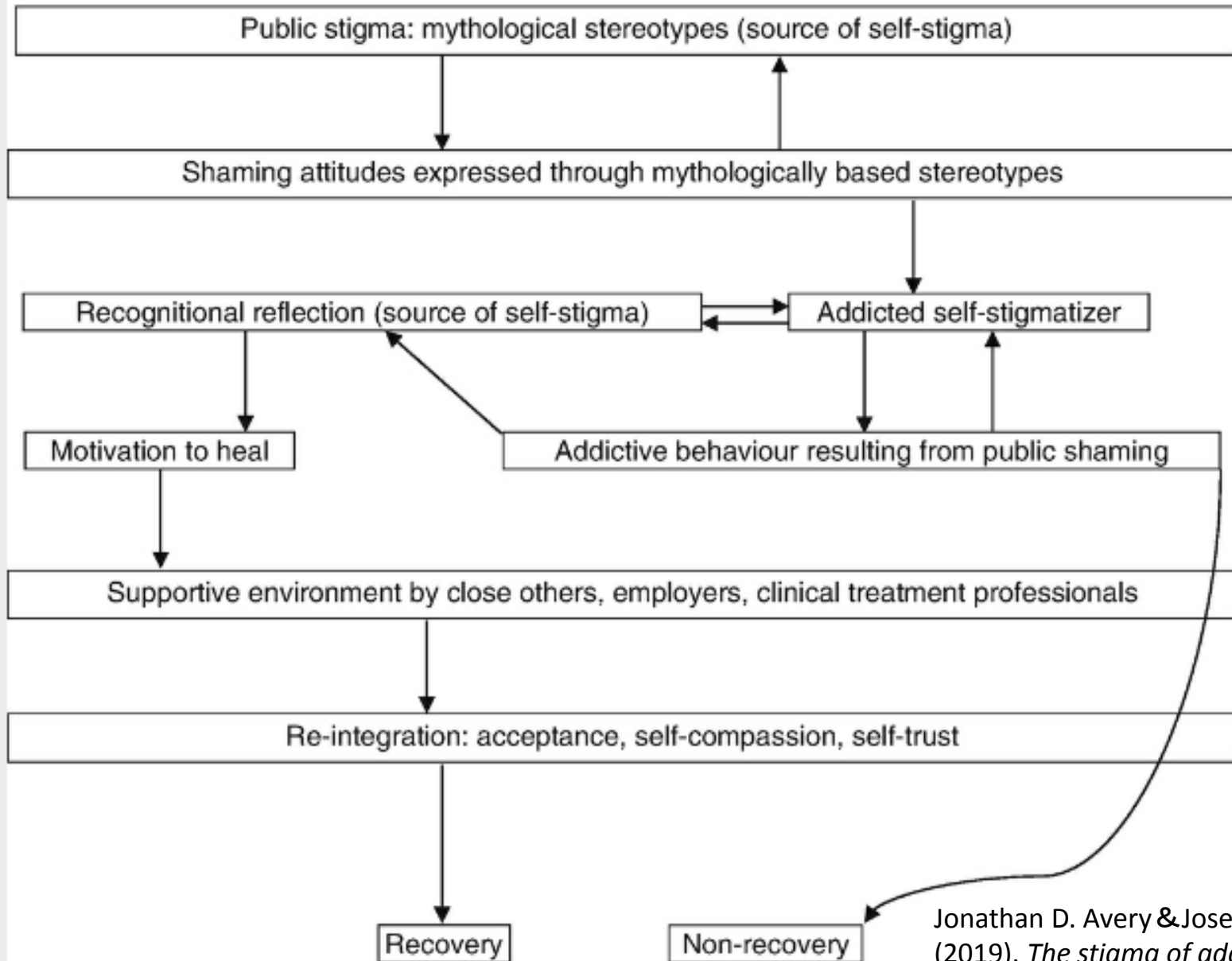
自己調節障害



制御困難

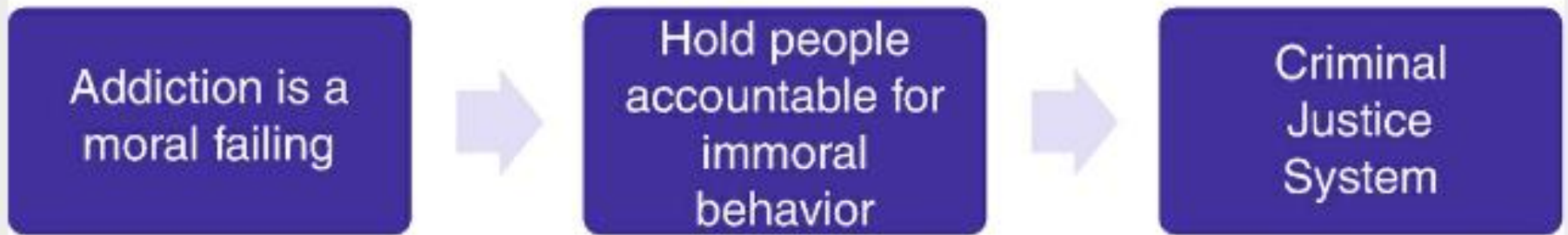
回復するには？

A model of **self-stigma** in addiction



アディクションに対するモデル

Moral Model → 社会的スティグマ



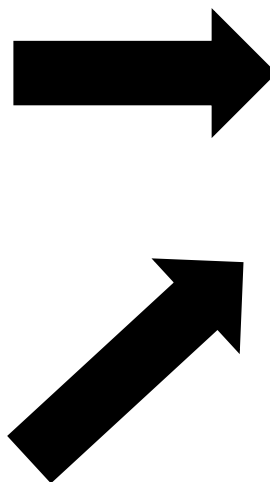
Biopsychosocial Model



Jonathan D. Avery & Joseph J. Avery (2019).
The stigma of addiction

医療面

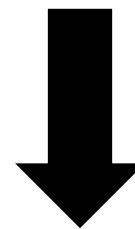
- ①必要時には精神科の薬物療法
- ②心理検査で自身の傾向について知る
- ③身体面も内科などへ



少しずつ1対1や集団に頼れるようになり、心理的孤立感が緩和される。
健全な愛着関係や、自己調節機能が身についていく。

生活面

- ①勇気を出して本音を話したり、相談したりできる人や場所を作る
- ②負の感情に気づき対処する



負の感情に暴露された時、信頼できる他者や場所に「感情を言語化する」練習を繰り返し、「言って良かった」という体験を繰り返す。

どのように関われば良いのか

説教や説得



本人の**気持ち**を**代弁**する



本人に気づいてもらおう



本人の感情や行動に対して



- ・叱責しない、咎めない

- ・管理しない、見守る

- ・自立を促す

- ・本人が正直になれば認める

20代、男性、覚醒剤依存症

兄弟なし。父はトラック運転手でほぼ不在。母は機嫌のムラが激しく、生活のルールが細かく決められていた。何かにつけていつも暴力をふるわれ、掃除機の柄で叩かれた。小学校で、身体の”あざ”を指摘されるも、「転んだ」と答えていた。親から離れたいたがために、中学のときから家出することもあった。学校でもいじめにあい、我慢し続けた。誰にも悩み事や愚痴を言わず、友人からすすめられて覚醒剤を使用し使うようになった。結局、誰にも言えないことがたまり、覚醒剤を使うとそのたまったものが解消される感じがするという。

10代、女性

多剤依存症（向精神薬、市販薬）

妹が1人いる。本人が3歳で両親は離婚。母と妹と3人で生活していた。母は仕事でいつも家におらず、妹の世話や家事は本人が全てやっていた。それでも母は「ありがとう」とも言ってくれず、妹の世話も家事も「やって当たり前」、「あなたは偉い子、良いお姉ちゃん」と言われていた。母親に弱音を吐くこともできず、家では「良い娘」「良い姉」を演じて、学校でも「良い友人」「良い生徒」を演じて、担任の先生からもいつも期待されて学級委員などを任されていた。学校の成績が少しでも良くないと母に怒鳴りつけられた。

10代、女性 多剤依存症（向精神薬、市販薬）

「良い子」を演じている間に、「本当の自分」が何なのか分からなくなってしまう。交際相手の男子が、本人の親友と浮気していることを知り、ショックを受けた。誰にも相談できず、自傷行為、過食嘔吐、友人からすすめられて精神科薬や市販薬の咳止めを内服してみるようになった。飲むと嫌なことが忘れられたが、記憶がとぶようになり、道ばたで眠ってしまったり、自宅で倒れているところを母親に見つかり救急車で搬送されるようになった。

20代、男性、覚醒剤依存症

覚醒剤を使用し、親のすすめで精神科受診。

そこで、生い立ちから詳しく話す。

「実は、まだ覚醒剤を使っちゃってます」

20代、男性、覚醒剤依存症

「よく、正直に話せましたね」



20代、男性、覚醒剤依存症

その後、本人は涙を流しながら辛かったことや、親への怒りなどを、次々に吐きだした。

「父は全然いなくせに口だけはだすし、母にいつも理不尽に怒られて。最悪ですよ。俺の気持ちなんて誰も分かってくれてないんです」

「すごく寂しかったんです」

20代、男性、覚醒剤依存症

孤独感を感じると、覚醒剤を再使用してしまうことがあったが、主治医に対して正直に話せていることを認めた。

3ヶ月後、本人はNAという自助グループに参加すると話し、少しずつ集団の中でも覚醒剤使用や、過去や現在の寂しさなどの感情を言語化するようになった。「NAのメンバーと居る方が楽しいです」と言い、覚醒剤を使用しない時間が増えていった。

10代、女性

多剤依存症（向精神薬、市販薬）

妹が1人いる。本人が3歳で両親は離婚。母と妹と3人で生活していた。母は仕事でいつも家におらず、妹の世話や家事は本人が全てやっていた。それでも母は「ありがとう」とも言ってくれず、妹の世話も家事も「やって当たり前」、「あなたは偉い子、良いお姉ちゃん」と言われていた。母親に弱音を吐くこともできず、家では「良い娘」「良い姉」を演じて、学校でも「良い友人」「良い生徒」を演じて、担任の先生からもいつも期待されて学級委員などを任されていた。学校の成績が少しでも良くないと母に怒鳴りつけられた。

10代、女性

多剤依存症（向精神薬、市販薬）

「良い子」を演じている間に、「本当の自分」が何なのか分からなくなってしまう。交際相手の男子が、本人の親友と浮気していることを知り、ショックを受けた。誰にも相談できず、自傷行為、過食嘔吐、友人からすすめられて精神科薬や市販薬の咳止めを内服してみるようになった。飲むと嫌なことが忘れられたが、記憶がとぶようになり、道ばたで眠ってしまったり、自宅で倒れているところを母親に見つかり救急車で搬送されるようになった。

10代、女性 多剤依存症（向精神薬、市販薬）

救急搬送された病院の医者から、精神科に受診するように言われ、初めて精神科に受診した。

本人は、「全然大丈夫です」とニコニコしながら小さい頃のことを話し、「自分がもっと我慢すれば良かった」、「ママは悪くないんです」、「私が悪い子だから」と話していた。

10代、女性 多剤依存症（向精神薬、市販薬）

「よく、病院に相談してくれました。
話してくれてありがとうございます」



10代、女性 多剤依存症（向精神薬、市販薬）

「本当は、いい子にしなければと思って、
たくさん我慢していたのでは」



10代、女性 多剤依存症（向精神薬、市販薬）

何回か通院を繰り返してるうちに…。

本人が、「いつもいい子にしなきゃ、いい子にしなきゃって、気を張っていたのかもしれない」、「いつも緊張してた」、「ミスをしたたり、それを誰かに見られるのがすごく怖かった」、「特にママにはミスなんて見せられなかった」、「自傷行為や食べ吐き、精神科の薬や咳止めをたくさん飲んだ時だけが唯一楽になってたのかも」。

そう言いながら、いつもニコニコしていたのに涙を流した。

10代、女性 多剤依存症（向精神薬、市販薬）

「もっと自分の話してみます」と言い、少しずつ今までは我慢していた自分の弱音や誰かの愚痴を、病院や友人、そして母親にも話せるようになった。

もちろん、母親に対しても本人との関わり方について説明。

10代、女性 多剤依存症（向精神薬、市販薬）

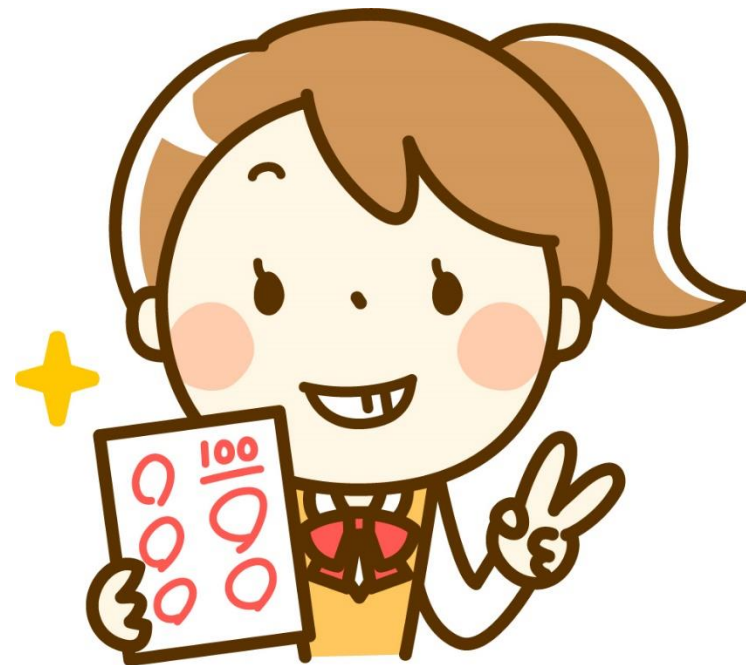
ある時の受診日。

「自傷行為と食べ吐きはもう1ヶ月くらいやってない
です」

「精神科の薬や市販の咳止めもたくさん飲まなくても
いられるようになりました」

と、過剰にニコニコせずに話すようになった。

非行少年だって



優等生だって

「ダメ絶対」では
時代遅れです



「ダメ絶対」だけでは時代遅れです

海外の研究では単に「有害性」について子供たちに情報提供するだけではタバコや違法薬物の乱用防止効果が無いことが報告されている。

- ① Thomas, RE 他 “Effectiveness of school-based smoking prevention curricula: systematic review and meta-analysis”, BMJ Open, 2015
- ② Faggiano, F 他 “Universal school-based prevention for illicit drug use”, Cochrane Database Syst Rev, 2014

対象としているのは本人達だけ？

将来、援助者側になる方が**大多数**

将来の援助者に、**世代を越えた**教育を





ご清聴ありがとうございました。

参考文献

- Philip J.Flores著，小林，板橋，西村訳「愛着障害としてのアディクション」，日本評論社，2019年
- Philip J.Flores著「Addiction as an Attachment Disorder」2004年
- 和田清編，精神科臨床エキスパート「依存と嗜癖—どう理解し、どう対処するか」，医学書院，2013年
- P.エンメルカンプ & E.ヴェーテル著「アルコール・薬物依存臨床ガイド—エビデンスに基づく理論と治療」，金剛出版，2010年