

# 薬物依存症

## 薬物乱用

ルールに反した「行為」は1度でも乱用です

覚せい剤・麻薬などの法規制薬の使用や、未成年の飲酒・喫煙、指示された処方薬を指示通りに飲まない（まとめて飲む行為）など

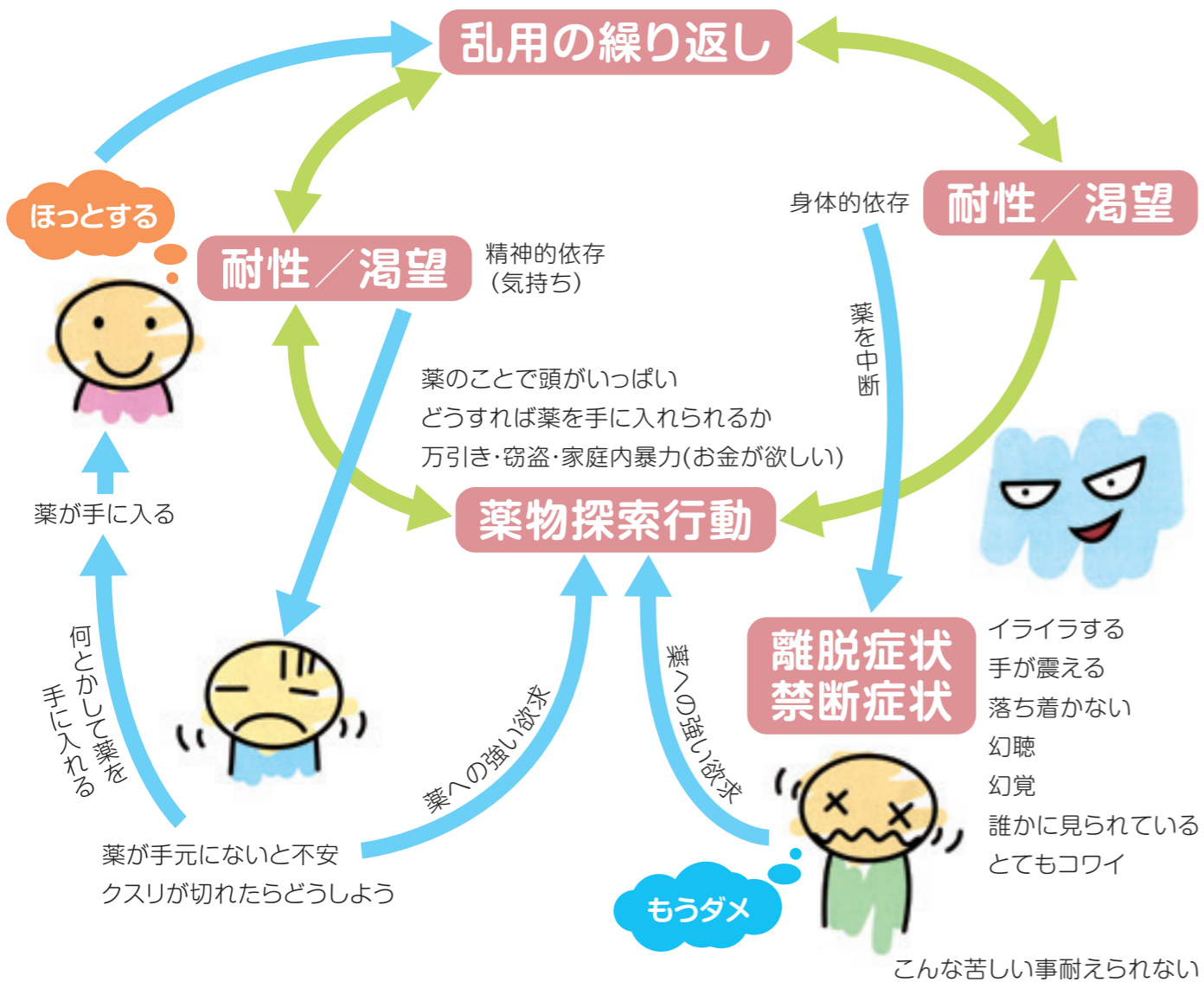
## 急性中毒

急性アルコール中毒・有機溶剤急性中毒・覚せい剤急性中毒など

乱用繰り返しの結果

## 依存症

薬物依存症（自己コントロールできずやめられない状態、強迫的使用）へと進行します。



## ●薬物依存症は回復する病気

### \*薬物依存症という病気について

薬物依存症は、薬物の薬理作用・個人的要因・社会的要因・家族の要因などの複雑な重なりによって発病するとされています。

性別・学歴・年齢・職業に関係なく誰でも陥る可能性のある病気です。

依存性薬物には、有機溶剤（シンナー・ラッカーなど）、覚せい剤、大麻、脱法ハーブなどの薬物や、それ以外のカセットコンロやライターのガスの吸引、市販の薬（咳止め・痛み止め・風邪薬など）、医療機関の処方薬（睡眠薬・安定剤）などがあります。

これらの薬物の薬理作用がもたらす、興奮作用・幻覚作用・覚醒作用・鎮静作用・抑制作用を体験するために、または薬物が体内から抜けていく苦痛（離脱症状）から逃れるために、周期的に薬物を摂取せざるはいられなくなります。大きな特徴は、薬物に対して自分の意志ではコントロールできなくなる病気であることです。

### \*薬物依存症は少しずつ進行する病気です

依存症が進行するにつれて、依存症者の頭の中は、『どうやって薬を手に入れるか』ということに支配されてしまい、正常な判断ができなくなります。その結果、家族機能の崩壊（不和・家出・別居・家庭内暴力・虐待・離婚など）、社会的機能の低下（薬物を使用すると、学校・会社に行けないと分かっているのに使用してしまう）、薬物欲しさの借金を繰り返す、万引き、窃盗、健康問題（肝機能障害・精神疾患・脳の萎縮・注射器を通じての感染）が起こり、時間と共に問題が深刻化します。

### \*ご家族の皆様へ


こんな経験をされていませんか？

- 薬物の問題に一喜一憂し、巻き込まれ振り回され、心身共に疲れ果ててしまう。
- 「育て方が悪かった」、「愛情が不足していたのか」などと自責感が強くなり、孤立してしまう。
- 本人が薬物使用で問題を起こすと、周囲に迷惑をかけたくない気持ちから、代わって責任をとる（尻拭いをする）。
- 過干渉になりすぎる（歳相応ではなく子ども扱いをしてしまう）。
- 本人が何か問題を起こすのではいつも心配になり、不安で眠れない。

まだ日本では、薬物問題は病気とは捉えられず、「意志が弱い」、「だらしない」、「犯罪者」という認識が強く、その誤解や偏見から、本人や家族は事実を受け入れたくない気持ちが強くなります。薬物問題を持った本人・家族・友人それぞれが苦悩と困難から解放され、その人らしい生活を取り戻すために、まずは、薬物依存症の正しい知識を勉強し対応を身につけることが大切です。専門の医療機関への相談の他に、家族会や、グループミーティングへの参加が、非常に効果があると言われています。

### 依存症関連の書籍

- 吉岡 隆 編著  
『援助者のためのアルコール・薬物依存症Q&A』  
中央法規出版
- なだいなだ・吉岡 隆・徳永 雅子 編著  
『依存症—35人の物語—』  
中央法規出版

 **「こころのホームルーム12/薬物依存症」**  
さいたま市 （これは、平成21年10月発行の「咲いたまこころ第12号」を一部修正し、発行したものです。）  
発行：さいたま市こころの健康センター  
〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10  
TEL **048-762-8548** FAX **048-711-8907**

## 薬物依存症という病気について

## 「薬物依存症」体験談

## —簡単に始められるけれど、簡単にはやめられない—

芸能界やスポーツ界、大学などで大麻や覚せい剤の報道が相次いでいます。薬物依存症に限らず、依存症には共通点があります。まず、私たちの身の回りのあらゆるものが依存対象となります。つまり誰もが依存症となる可能性があるのです。その対象にとらわれて社会生活が破綻すれば、依存症と考えられるでしょう。本人にとって辛い時に「救命救急士」だった存在が、ある日突然「殺し屋」に変身するのです。実際に大麻などに依存してきた薬物依存症者Aさんが、そこからどのように回復してきたのかを聞いてみました。

## ■薬物事件の報道が相次いでいますが、どう思いますか？

薬物依存症をこの機会に理解してもらえるといいのですが、大麻の使用でいえば、最近のことではなくもっと以前から若者に広がっていました。

悪いことをこっそりやっている人の繋がりには、奇妙な結束感があります。若い時には「シャブは怖い」「シンナーはださい」「大麻はなんとなくお洒落だ」というイメージをみんな持っています。でも実際に大麻を吸ってみればお洒落でも何でもないことに、多くの人が気づくと思います。

大麻や他のドラッグを持っていると、おこぼれをもらいたい人たちがだんだん集まってくるのですが、本人はそれを友達と勘違いしてしまいます。

## ■今までにどんな薬物を使って来たのですか？

シンナーから始めて、大麻・覚せい剤・コカインなどや、処方薬も1日に決められた量の10倍以上飲んでいました。その結果として薬物をやめる時に怖ろしい離脱(禁断)症状に襲われてとても苦しみました。その時は、死んだ方がどんなに楽だろうと思うほどの苦しさでした。

薬のない状態でどう頑張っても生きてゆけばいいのかわからず、絶望と自己嫌悪でいっぱいになりました。

## ■薬物を始めたのには何かきっかけがあったのですか？

何もかも失っていい。死ぬ前にいろいろな世界を見たいという好奇心があったと思います。

今思うと、いくつかの要因があって、始めたきっかけは1つではないと思います。気がつけば10代で売人のところへ出入りして、なんとなく手伝っていました。当然その

ことで収入を得ていましたし、大麻なら新芽の美味しいところを吸わせて貰ったり、他の薬もただで手に入ったり、渋谷のご真ん中のような所に、好きに使える1LDKの部屋を借りて貰って、薬を使っていました。ただ心のどこかで「こんな生活はずっとは続かないだろう」と思いながら……。

## ■繰り返すのは、そうすることで何かのメリットがあったからだと思うのですが……

そうです。パチンコで大当たりをして、その思いが消えなくなるのと似ています。私の場合のメリットというのは、理解しがたい部分もあると思うのですが……。当時、生か死のようなヒヤヒヤする綱渡り(刺激)を求めている心に、薬を取り巻く独特の世界が飛び込んできて、すま風が吹いていた心にすっぽりとはまった感じです。

私の役目は、ただニコニコしてマスコットのような存在でした。何も喋らなくても、そこに座っているだけで可愛がって貰えて、その時は自分が受け入れられている喜びがあったのかも知れません。

## ■薬物を使った時のメリットにはどのようなものがあったのですか？

大麻でいえば、体がふわっとして、とてもリラックスした感覚がありました。私の場合、子どもの頃から緊張感の高い家で生活をしてきた事と、薬の世界にいる危うい緊張感もあったので、何も考えずリラックスして、ただボーッとして眠れて、本当に疲れがとれる感じがしました。

## ■逆にデメリットはありましたか？

薬を使って、食べたものを嘔吐したり、足が地面についてないような感覚に襲われて、本当に辛くて「神さま、もう二度と使いません。ゴメンナサイ。許して下さい。この状態から早く解放してください」ってその時は本気で祈るんです。でもまた薬を使ってしまって。ある時、みんなと大麻を吸って寝てしまったのですが、喉が乾いてきたので起き上がっては、「お茶飲んでいい？」と聞いたらいいです。その度に「寝てる！」っておでこを押されて寝るんですが、同じことを1000回くらい繰り返し聞いていたらしいです。自分では1～2回の記憶しかないのですが(笑)。あと曲を通じて、和音のひとつだけが聞こえたり、

兵隊がタッタタッタとこちらに攻めて来たりする幻覚が見えたりしました。

## ■「大麻は植物だから体に悪くない」とか「外国では違法にならない」といって問題を否認する人がいますが？

もちろんクスリに慣れてくると、効き目を得るためには薬の量が増えていきます。女の子の前で慣れたふりをして、男の子が吸い過ぎてよだれを垂らしたり、急性精神病になっているというのもよく見掛けました。大麻好きのひとは沢山いました。1日中大麻を吸って、人間関係が壊れて避けられているのにも気がつかずどんどん孤立し、結果交通事故で命を落としたり……。

## ■薬物に限らず、「やってはいけない」と言われるとかあって「やりたくなる」という心理は多くの人間にあてはまると思います。興味をもつことはおさえられないと思うのですが、ダメといわれなくてもやらない子は、どこが違うのでしょうか。

「やってはいけない」といわれると、何か凄くいいことがあるように思うんですよね。殆どの子は、薬物という存在を知っていても、周りに薬物がない環境で過ごします。また興味本意で1度か2度試して、リスクを考えてやめる子が殆どです。ただ、生き辛さや苦しい時に偶然出会い、そこに薬がピタツとはまった時、クスリの世界に入っていく人は多いと思います。私はとても「良い子」で過ごしてきましたが、薬を使いたいと心の底から願いました。すると「危険」のバリアが外れ、気がついたら薬物の世界にいたんです。

## ■薬物に限らず依存症はやり続ければ「死に至る病」ですが、あなたはよく生還できましたね。あなたはどこかで相談したり、治療を受けたりしたことはありますか？

アルコールでもパチンコでも、意志の力とか根性でやめられると思っている人が多いのですが、それはとんでもない間違いです。今でも眠れない時、たまに大麻を一服ふかしたくなることがあります。こんな時の一服は旨いだろうなって(笑)。私の場合もそうですが、依存症はコントロールできない病気ですから「これくらいなら」と思って始めたら又続いていってしまうんです。ですから治ったわけじゃなくて、止まっているだけなんです。

どこかに相談したことは特にはないのですが、薬物依存症者の相互援助グループ(NA=ナルコティクス\*アノニマス)のミーティングに通っています。そこで読んだ書籍の中に、自分が考えていたようなことが文章になって

いて驚きました。自分と同じように考えている人がいることを知って嬉しくもありました。私と同じように薬を使うようになって、そのままやめられなくなって死んでいった人を何人も知っています。私も彼らと同じ道を辿っていたとしてもおかしくはありません。心の中にある天秤皿には今でも「使いたい気持ち」と「やめたい気持ち」とが乗っていて、そのふたつがいつも戦っているんです。それはみんな同じだと思います。私の場合は「やめたい気持ち」の方が少しだけ重いので、今日1日やめられています。

## ■薬物は合法・違法に限らず自己評価を下げる力にはなっても上げる力にはなりませんよね。そこが法律以上に大事なことだと思うのですが、あなたには、なぜ薬物が必要だったのですか？

当時の私には生きるために必要だったかも知れませんが。私の家族は、私が薬物をやってきたことなど全く想像していないと思います。薬にプレーキがかかったのは、22、3歳頃で、ありのままの私を受け入れてくれる人たちに初めて出会えたんです。本当に素適な人たちに巡り合えて、私は「生きよう」「この人たちとちょっと色々なことがしたい」と前向きな気持ちにさせられました。薬の世界から離れたいと強く望んだ時期でもありました。

## ■つまり使うようになったきっかけにも、やめるようになったきっかけにも、いくつかの要因があって1つではないということですね。最後に、薬物依存症の経験から学んだことを聞かせてください。

自分が悪い事や間違えたことを言うのは、凄く勇気のあることです。薬物に関する相談や万引きなどの相談を受けた時は、悪いことや間違えたことをしたからと頭ごなしに怒るのではなく、「よく話してくれたね」と逆にほめてあげて欲しいと思います。そうすれば、それまで心の奥にしまっていた話もしてみる気になるでしょうね。

## ■「この問題から何を学んだらよいのか」という設問は、本人にも家族にも私たち一人ひとりに共通したものです。その設問に答えを見出したとき、またひとつ幸せな家庭が生まれることでしょうか。アメリカのこんな諺が、そのことを言い当てている気がします。「現代のアメリカで最も不幸な家庭は薬物依存症者のいる家庭です。現代のアメリカで最も幸せな家庭は回復の道を歩んでいる薬物依存症者のいる家庭です」