

第 1 章

薬物依存症を理解しましょう



1 人の人物を想像してみてください。その人は薬物を使いつづけていて、周囲の人が説得や説教、あるいは叱責したりしても決してそれをやめようとしません。ひょっとすると、一度はそれをやめたり回数・量を減らしたりすることに成功したこともあったのですが、結局はまた使い始めてしまった。もしもこのような人があなたの身近にいたとしたら、その人は「薬物依存症」という障害を抱えている可能性があります。

薬物依存症は国際的に認められている精神障害のひとつです。覚醒剤・シンナー・大麻などの依存性のある薬物を使いつづけているうちに心身に異変が生じ、薬物を使いたいという気持ち(渴望)が強くなりすぎて、自分ではコントロールできなくなり、現実にはいろいろと不都合が生じているにもかかわらず薬物を使いつづけてしまう障害です。市販の鎮痛薬や咳止め薬、病院で処方される睡眠薬や精神安定薬なども、使い方を誤ると依存症になる可能性があります。

何回くらい薬物を使うと薬物依存になってしまうかは個人差が大きいのので一概にはいえませんが、通常は一度使っただけで薬物依存になることはありません。何度も使いつづけるうちにその人の中に依存が形成され、異変が生じてきます。ただし、薬物依存に陥った人は、まさか自分がそのような事態になるとは思わずに最初の一回を使ったわけですから、最初の一回の持つ重みは大変なものです。

薬物乱用・薬物依存・薬物中毒は、同じような意味で使われることが多いのですが、本当はそれぞれ違う意味をもっています(図1)。

1 薬物乱用・薬物依存・薬物中毒



1. 薬物乱用とは？

薬物乱用とは、ルールに反した「行い」に対する言葉で、社会規範から逸脱した目的や方法で、薬物を自ら使用することを言います。

覚醒剤、麻薬（コカイン、ヘロイン、LSD、MDMAなど）は、製造、所持、売買のみならず、自己使用そのものが法律によって禁止されています。したがって、それらを一回使っただけでも乱用です。未成年者の飲酒・喫煙も法により禁じられているため、一回の飲酒・喫煙でも乱用です。

有機溶剤（シンナー、接着剤など）は、それぞれの用途のために販売されているのであり、吸引は目的の逸脱で、一回の吸引でも乱用です。また、一回に1錠飲むように指示された睡眠薬、鎮痛薬などの医薬品を、「早く治りたい」と考え、一度に2錠も3錠も飲む行為は、治療の為という目的は妥当ですが、方法的には指示に対する違反で、乱用です。もちろん、医薬品を「遊び」目的で使うことは、目的の逸脱で、乱用です。

また、わが国では、成人が飲酒すること自体は乱用ではありませんが、朝から飲酒して社会生活に影響するようでは妥当な飲み方とは言えず、やはり乱用です。

つまり、乱用という概念は、ルール違反という尺度で評価した用語であり、あくまでも「行い」に対する用語であると考えられるべきでしょう。

したがって、その乱用が法に触れる場合、乱用者には警察などの取締機関が対応することになります。これは社会の約束事です。

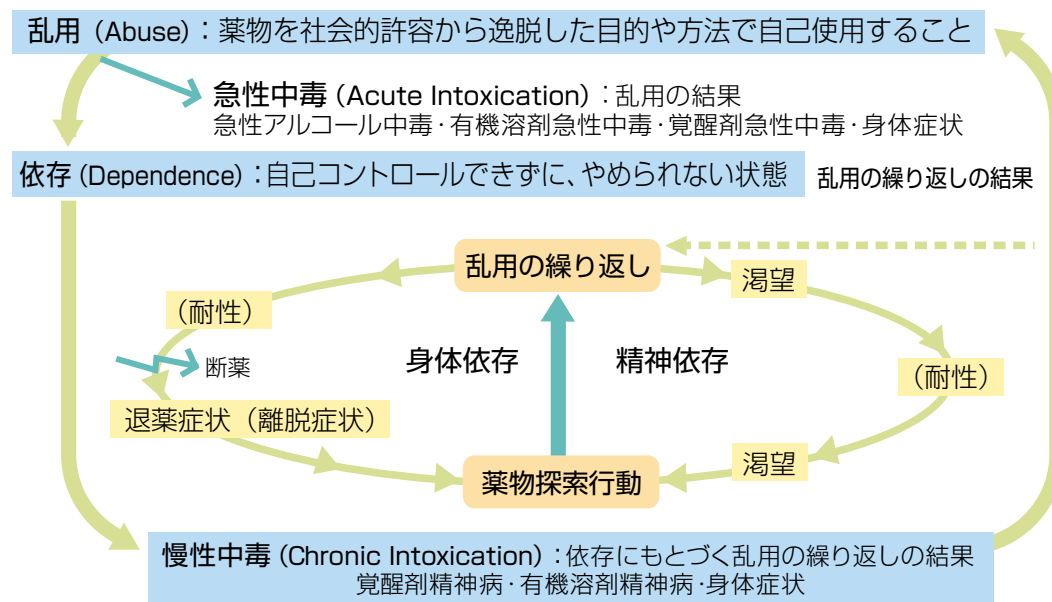


図1 依存性薬物使用の最大の怖さは、依存形成にある

2. 薬物依存とは？

薬物の乱用を繰り返すと、薬物依存という「状態」に陥ります。薬物依存という状態は WHO（世界保健機関）により世界共通概念として定義づけられていますが、簡単に言えば、薬物の乱用の繰り返しの結果として生じた脳の慢性的な異常状態であり、その薬物の使用を止めようと思っても、渴望を自己コントロールできずに薬物を乱用してしまう状態のことです。

この薬物依存は、便宜上、身体依存と精神依存の2つに分けて考えると理解しやすくなります。

身体依存はアルコールを例にとると理解しやすいでしょう。長年大量のアルコールを飲み続けた人は、いつの間にか、体の中にはアルコールがいつもあるものだという体に変化します。そのような人が、飲酒のできない状況下におかれた場合、体は異変を起こします。

手の震えや幻覚・意識障害などの“振戦せん妄”と呼ばれる離脱症状（従来は禁断症状といいました）を呈することがあります。このような状態になる場合、その人は身体依存になっているのです。

身体依存になってしまうと、離脱症状の苦痛を避けるために、何としてでもアルコールを入手しようとして、家族の目を盗んで自動販売機に向かったりといった、アルコールを手に入れるための行動を起こします。このような行動を薬物探索行動やくぶつたんさくこうどうといいます。そして、アルコールを入手し、飲酒が繰り返されることになります。

一方、精神依存とは、渴望かつぼう（薬物が欲しいという強い欲求）に抗しきれず、自制が効かなくなった脳の障害（状態）です。精神依存だけでは、その薬物が切れても、身体的な不調は原則的には出ません。



様々な薬物探索行動

ニコチンには、精神依存を引き起こす強い作用がありますが、身体依存を引き起こす作用は実際にはないと考えられています。喫煙者は、たばこが切れると、時刻、天候にかかわらず、労をいとわず買いに行きます（薬物探索行動）。喫煙者どうして「1本もらえる？」と供給します。この「1本もらえる？」という言葉は、紛れもない薬物探索行動です。この薬物探索行動は、ニコチンの場合には「1本もらえる？」ですみませんが、覚醒剤の場合には、入手するためには、「まずはお金だ！」ということになります。結局、有り金を使い果たし、その後は、家族、友人に無心し、時にはお金ほしさを犯罪にまで及ぶことまであるわけです。

薬物には、精神依存だけを引き起こす薬物と、精神依存と身体依存の両方を引き起こす薬物の二種類があります。アルコールは身体依存のみならず精神依存も引き起こします。ところが、ニコチンや覚醒剤は、強い精神依存を引き起こしますが、身体依存は引き起こしません。したがって、薬物依存の中心は精神依存であるということになります。

困ったことに、この渴望を押さえる医薬品（治療薬）は未だに開発されていないのが現状です。

3. 薬物中毒とは？

薬物中毒は急性中毒と慢性中毒の二種類に分けられます（図1）。

アルコールの「一気飲み」は薬物乱用です。そのような飲み方は、酔いを一気に乗り越えて意識不明の状態を生み出しやすく、生命的な危機を招きます。このような状態が急性中毒です。乱用による薬物の直接的薬理作用の結果です。依存状態の有無にかかわらず、乱用すれば、誰でもいつでも急性中毒に陥る危険性があります。急性中毒は迅速かつ適切な処置により回復することが多いわけですが、時には亡くなってしまうこともあります。

一方、慢性中毒とは、薬物依存に陥っている人がさらに乱用を繰り返した結果として発生する慢性的状態です。こうなると、原因薬物の使用を中止しても、出現していた症状は自然には消えず、時には進行性に悪化していきます。幻覚や妄想を主症状とする覚醒剤精神病、“どうきしょうこうぐん無動機症候群”を特徴とする有機溶剤精神病などがその代表です。

さいわい、覚醒剤精神病の幻覚や妄想は、3ヶ月以内の治療で約80%は消し去ること

ができます。しかし、幻覚や妄想が治ったからといって、薬物依存までもが「治った」わけではないのです。苦勞して何とか本人を入院させたにもかかわらず、幻覚・妄想の消えた本人に懇願されて退院させたところ、ほどなく覚醒剤を再乱用され、再び本人を病院に連れて行かざるを得なくなったという体験を持つ家族は少なくありません。薬物依存と薬物(慢性)中毒の違いを理解することがきわめて重要です。

2 薬物依存症が生み出す様々な問題

薬物依存症は、その人の心身に異変を起こし、薬物を使いつづけさせるだけでなく、他にも様々な深刻な問題をもたらします(図2)。これらは薬物依存症という障害がもたらす二次的な問題ですが、肝心の依存症という障害は目に見えず、度重なる借金や暴力、犯罪行為といった問題行動ばかりが目立ちますので、周囲の人はこういった問題の対応に日々追われるようになります。

表1に挙げられた行動は、ご家族の方からみた代表的な依存症者の問題行動です。薬物依存症は、その人の心身に変化をもたらすだけでなく、その人の生活全般や周囲の人々にも被害をもたらす障害であることがわかります。ただ、このような困った言動の多くは、本来のその人の性格によるものではなく、障害の影響によるものですから、薬物依存症の治療を受けることで少しずつ目立たなくなっていくます。

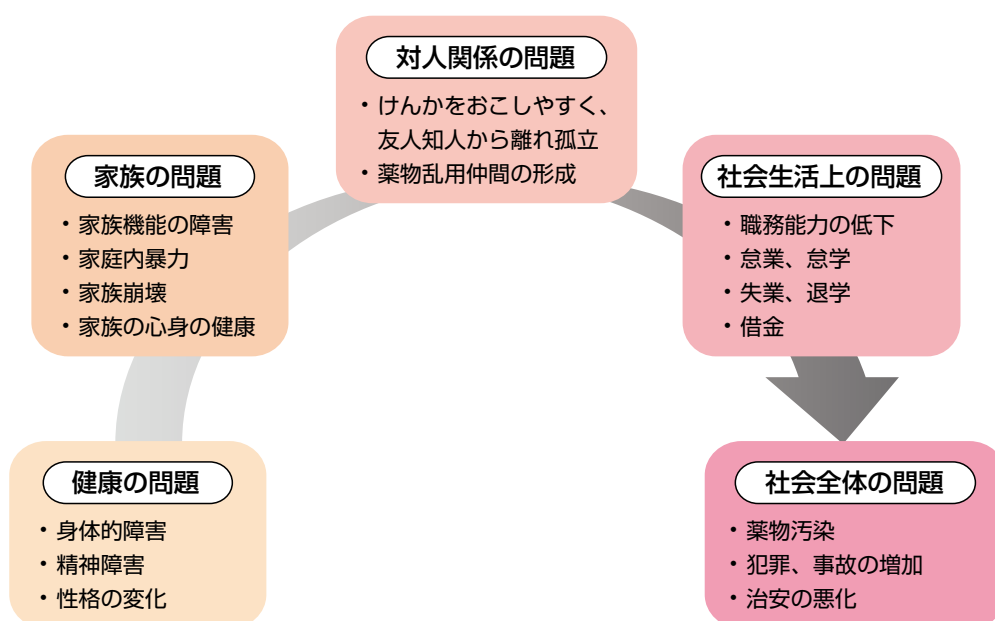


図2 薬物依存症が生み出す様々な問題



あなたのまわりに こんなことは 起きていませんか？

周囲の人々は、つい目の前の問題に目を奪われて、根本的な
薬物依存症の問題を置き去りにしてしまうことがないように気をつけましょう。

表 1 家族からみた薬物依存症者の行動

薬物依存症者の行動	経験した家族の割合
感情の起伏が激しく、人が変わったようになった	93%
薬物を買うために嘘をついた	84%
薬物について尋ねると不機嫌になった	81%
意味不明な話をしたり行動がまともでないことがあった	78%
家の中で薬物を使用した	76%
薬物使用の道具が出てきた	76%
薬物使用を見つけて開き直ったことがある	69%
薬物を使って大声を出したり暴れたりした	68%
薬物が原因で仕事を解雇された	68%
薬物が原因で身体的問題が起き、受診した	67%
本人が作った借金の督促が来たことがある	67%
薬物を使って暴力を振るうことがあった	61%
薬物使用のために補導・逮捕されたことがある	61%
薬物依存症、薬物中毒、中毒性精神病の診断を受けた	58%
薬物使用をやめるための入院をした	52%

菊池安希子、和田清「物質依存症の当事者家族への対応―茨城ダルク家族会の活動を中心に―」、精神科治療学、19(12)：1419－1426、2004より改変

3 薬物依存症の進行と回復の過程



薬物依存症の進行

ちょっとした好奇心や仲間意識で薬物を使い始めた時期から、依存症はみえないところで少しずつ進行していきます(図3)。薬物乱用を繰り返すうちに、やがて、少しずつ依存が形成されて、薬物使用がコントロールできなくなっていくます。その結果、薬物乱用の頻度がどんどん高くなってしまいます。しかし、この時点では、ほとんどの人は問題を認めようとはしません。このように現実を否認するような間違った考え方や感じ方をするようになるのもこの“依存症”という障害の特徴です。

やがて、借金・犯罪・家庭不和などの二次的な問題が深刻化してくるので、まず家族や周囲の身近な人々が「困った」「なんとかしなくちゃ」と考えるようになります。しかし、当の本人は、何が何でも薬物を手に入れて、それを使うという生活を繰り返しながらも、自分に薬物の問題があるとは認めようとしない場合が多いのです。

そのうちに、多くの場合、幻覚や妄想などの精神病の症状が現れてきます。覚醒剤精神病の場合には、「誰かにつけられている」「警察に見張られている」などの妄想や、「みんなが自分の悪口をいっている」「“死ね”という声が聞こえる」などの幻聴が主な症状です。精神病状態になると、本人自身は、幻覚や妄想に気を取られて、乱用自体の頻度は低下しがちになります(図3)。そうになると、ご家族や周囲の人たちは、乱用よりも通常とは異なった本人の言動・行動への対応に苦慮するようになってしまいます。幻覚や妄想自体は薬物乱用を中止し、向精神薬の処方など適切な医学的処置を受けると、通常は1～3ヶ月内に治まることが多いといわれています。

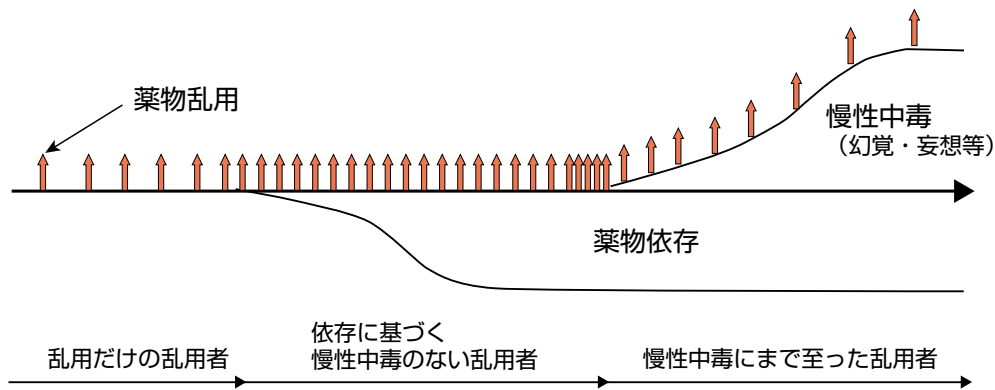


図3 薬物乱用・薬物依存・薬物中毒の時間的關係

けれども、幻覚や妄想などの表面的な症状が治まったからといって、依存自体が消えてしまったということではありません(図3)。薬物依存が存在する限り、いつでも薬物乱用が起きるので、薬物依存は「モグラ叩きゲームの機械」に、薬物乱用は「モグラ」に例えることができます。いくらモグラを叩いても、モグラ叩きの機械が存在する限り、モグラは際限なく現れます。

一旦、薬物依存に陥ってしまえば、図1に示した薬物乱用、薬物依存、薬物中毒の輪は、出口のない悪循環系になってしまいます。ここに薬物依存症を治療することの重要性があります。

薬物依存症からの回復

残念ながら、依存症になってしまった脳は元の状態には戻らないと考えられています。その意味で、依存症が完全に治るということはありませんが、きちんと治療を受けて薬物を止めつづければ、多くの人は通常の社会生活を営み、薬物依存症によって失ったものを少しずつ取り戻すことができます。これを回復と言います。

回復には、大まかにいって4つの段階があります。この4つの段階とは、(1) 薬物によって疲弊し衰弱した身体が正常化するという「身体の回復」の段階、(2) 薬物による幻覚・妄想がなくなり、思考力や記憶力が正常化するという「脳の回復」の段階、(3) 薬物依存症によって歪んでしまった物の考え方、感じ方、生活習慣が正常化するという「心の回復」の段階、そして最後に、(4) 薬物依存症によって壊れてしまった人間関係が修復され、周囲からの信頼をとりもどすという「人間関係の回復」の段階です。



もぐら叩きの機械(薬物依存症)をなんとかしないと
もぐら(薬物乱用)は際限なく現れます

いいかえれば、薬物依存からの回復には、薬物使用を止めてさらに長い年月を要するわけです。依存症という障害が、短期間のうちに突然生じるものではなく、何年もかけて少しずつその人をむしばみ、進行したものであることを考えれば、むしろこれは当然のことでしょう。このように確かに長い時間はかかりますが、薬物を止めつづけければ、いつの日か失った自分らしさを回復することができるのです。



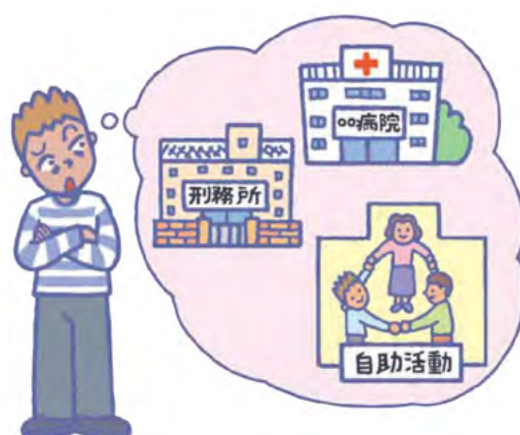
回復の4段階

薬物依存症は、回復可能な障害です。ただし、時間がかかります。

ご家族の方や周囲の人々は、薬が止まっているかどうかということだけに
一喜一憂しすぎず、一步距離をおいて気長に見守っていく気持ちが大切になります。

回復を支える機関

薬物依存症の人の回復を支える機関がいくつかありますが、それぞれできることとできないことがあります。どこかひとつの機関だけで治療が完結することは、むしろまれなことというべきでしょう。



回復には、状況や段階に合わせて様々な機関が必要になります

家族の人だけで問題を抱え込み解決しようとしないで、
それぞれの段階に応じて様々な機関を上手に利用していくことがとても重要です。

● 医療機関(精神科病院など)

薬物依存症からの回復には長い時間が必要であり、その中で医療機関が果たす役割は、主に回復の初期段階に限られています。医療機関では、薬物使用による身体的な障害や精神的な障害の治療をします。病院という保護的な場所で安静にし、規則正しい食事をし、必要に応じて投薬治療などを行えば、幻覚や妄想などの症状の大半は改善します。

こんなとき、周囲の人は、まるで依存症までが完全に治ってしまったかのような錯覚に陥ることがあります。けれども、目立っていた精神症状(中毒症状)などが治まったからといって決して安心はできないのです。頭の中にいったん依存が形成され異常が起きてしまった場合、その後薬物を使わないでい続けたとしても、残念ながら脳は完全に元に戻ることはないといわれています。いいかえれば、その人の脳の中には、依然として薬物依存という異変が眠ったままの状態で存在しているわけです(図3)。したがって、そのまま放っておくと、また依存に操られてすぐに薬物を使ってしまい、最悪の状態に戻ってしまう可能性がきわめて高いということを、ご家族や周囲の人はしっかりと心にとめておく必要があります。

参考：代表的な薬物依存症専門病院での治療

ある薬物依存症専門病院では、薬物依存症患者さんの治療を、Ⅰ期治療とⅡ期治療という2つの段階に分けて行っています。このうちⅠ期治療では、薬物によってもたらされる中毒性精神病の症状(幻覚や妄想などのことです)の治療を行うことが目的となります。回復の段階でいえば、身体の回復と脳の回復が、そこでの目標となります。多くの薬物依存症患者さんは、幻覚や妄想をきっかけにして精神科病院を訪れるので、治療はこのⅠ期治療から開始されるのが通常です。ここでは、投薬を中心とした治療が行われ、本人が治療に同意しているかどうかは、必ずしも治療の成否に関係がなく、強制的な入院治療によって行われる場合も少なくありません。こうした治療は、なにも専門病院にかぎらなくとも、一般の精神科病院でも行うことができます。

薬物依存症の治療で大切なのはⅡ期治療です。ここでは、薬物依存症そのものが治療の対象となります。このⅡ期治療のプログラムが用意されていることが、まさに薬物依存症専門病院の条件といってよいでしょう。具体的には、一定期間、病院内の教育的プログラムに参加し、薬物依存症がどんな障害であって、どのようにすれば回復できるのかについて勉強したり、ときには病院からダルク(DARC)に通所したり、ナルコティクス・アノニマス(NA)などの自助グループに参加したりすることもあります。回復の段階でいえば、「心の回復」の最初の一步に着手する段階といってよいでしょう。

Ⅱ期治療の特徴は、患者さん自らが「この治療を受けたい」と望むことが必要であり、決して強制的に入院させて行える治療ではないということです。なにしろ、自分に快樂をもたらし、それを止めることには大変な苦痛を伴う薬物を止め、薬物なしの新しい生活習慣を築くことが治療目標となるわけです。失敗はあるにしても、七転び八起きの精神でチャレンジしてみようという気持ちはどうしても必要となってきます。

多くの家族は、どうしたら本人がこのⅡ期治療を受ける気になってくれるかという問題で頭を悩ませるものです。そうした悩みにヒントを与えてくれるのが、精神保健福祉センターの家族教室や薬物依存症者の家族のための自助グループなのです（詳しくは第3章をお読みください）。

● 逮捕、勾留、服役

依存性薬物の多くは使用自体が犯罪行為ですから、薬物依存症の人は逮捕されたり刑務所に入ることが多くなります。刑務所は治療機関ではありませんが、刑務所の中では薬物は使えませんし、刑務所に入れられることで、自分がやったことの社会的な責任について本人の自覚が深まることもあります。ご家族にとっては非常にショックなことでしょうが、このような意味で逮捕、勾留、服役にも利点がないとはいえません。

けれども、刑務所の中で薬物使用が止まり、「もうこりごりだ」と反省して、「もう二度と薬物なんか使わない」と心から誓ったとしても、それだけで依存症が治ったとはいえません。実際に、何年間も刑務所暮らしをした後、やっと出所したと思ったらまたすぐに薬物を使ってしまう人も少なくないのです。ご家族の方からみると理解しがたいことかもしれませんが、それが依存症という障害の恐ろしさでもあります。最近では、刑務所でも薬物に関する指導に力を入れるようになってきていますが、そもそも、刑務所とは刑罰を行うことを目的とする所です。ただし、逮捕や受刑を回復への大切な機会ととらえ、弁護士や関係者と連携をとりながら、その後の治療へと結びつけることは大切なことです。

● 自助活動

長く続く回復の道のりは、薬物依存症の人がともに支えあう地域の自助活動（同じ経験をもつ仲間が相互に助け合うこと）によって支えられています。

自助活動は大きく二つに分けることができます。ひとつは、仲間同士で共同生活をおくりながら、薬物をやめ続けることに成功した人が、今やめられないで困っている人の手助けをして、ともに薬物を使わない生活を目指していくリハビリテーション施設です。ダルク（DARC）などがよく知られています。入寮の形態をとっている施設がほとんどですが、中に

は通所型のものもあります。施設のスタッフは、同じ薬物依存症から立ち直った“先行く仲間”です。彼らは医療の専門家ではありませんから治療行為を行うことはできませんが、多くのリハビリテーション施設は地域の医療機関と連携をとっています。

もうひとつは、ナルコティクス・アノニマス(NA)という自助グループです。全国にたくさんのグループがあって、主に夕方から夜にかけて薬物依存症の人々が集い、回復のためのミーティングを行っています。

こうした自助活動は、薬物依存症の回復段階における心の回復と人間関係の回復を達成するうえで効果があります。精神症状などの目立った症状は、病院で治療を受けると多くは比較的短期間でおさまります。その後は時間をかけて、依存症という障害によって悪影響を受け変化してしまった生活習慣、物事の考え方、対人関係などを改善していく必要があります。

たとえば、昼夜逆転などのライフスタイルや悪い仲間とのつきあいは、そのままにしておく再使用に非常に結びつきやすいので、規則的で健康的な生活に変え、交友関係も変えていく必要があります。また、いったん依存症におちいると、その人はなんとかして薬物を使いつづけようとします。そのためによく嘘をつくようになり、真実を見ようとせず都合のいい考えばかりするようになり、他の人を利用したりするようになります。

このように、障害による二次的な変化をひとつひとつ時間をかけて改善していくことが回復なのです。したがって、回復の全過程は大変時間のかかるものですし、さらに、良くなったり悪くなったりしながら少しずつ回復していくという特徴をもっています。

結局のところ、薬物が自分や周囲の人々にどれだけの被害をもたらしたのか、長年にわたる薬物使用によって自分がどんなふうに変わってしまっていたかということを認め、回復のための努力を続けることはとても苦しく勇気のいる作業です。けれども、このようにして実際にたくさんの人が薬物依存症という障害から回復し、自分を取り戻しています。それどころか薬物依存症からの回復過程における様々な経験を通じて、「新しい自分に出会うことができた」「障害になる以前の自分よりずっと成長した」と感じている回復者が大勢います。



薬物使用が止まるのは 回復の第一歩。
回復の道は長く続きます。