

保健師便り  
**依存症について知ろう** 前編  
 ～**脳の病気**なのです～



Vol.80

2025. 3

依存症と聞くとどのようなイメージを持つでしょうか。

アルコール、ギャンブル、ゲーム、薬、、、実は**誰でもなる可能性がある病気**ということがわかってきました。

※医学的定義では、ある特定の「物質の使用」に関して「やめたくても、やめられない」状態を依存症と呼びますが、本稿では「行為」に関するそのような状態も含めて「依存症」と表現しています。

※依存症の理解を深めよう 回復を応援し、受け入れる社会へより [依存症って、自業自得なの？ | 依存症の理解を深めよう。回復を応援し受け入れる社会へ](#)



○**依存症とは**

日常生活に支障をきたしているにも関わらず、**特定の何かへのめり込み、やめたくてもやめられない、コントロール障害**の状態です。



○**依存症は主に 2 種類**

| 特定の行動へのめり込む | 特定の物質に精神的に依存する |
|-------------|----------------|
| ギャンブル       | アルコール          |
| 過食・拒食・ダイエット | 覚せい剤・コカイン・合成麻薬 |
| 買い物・浪費・借金   | 大麻・アヘン・シンナー    |
| インターネット     | 処方薬・市販薬        |
| 自傷行為        | 危険ドラッグ         |
| 放火・窃盗       | ニコチン           |
| 仕事・運動       | カフェイン          |
| 恋愛・性依存 など   | など             |

※このうち、医学的な診断基準を満たす場合が「依存症」です。  
 (依存対象により医学的な定義や診断基準がないものもあります。)

## ○どうしてやめられないの？

不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れたりするために、ある特定の行為をすることがあります。それを繰り返しているうちに脳の回路が変化して、**自分の意思ではやめられない**状態になってしまうことを「依存症」と言います。



## ○脳の仕組み～アルコールの摂取を例として～

アルコールや薬物が体内に入ると、脳内では**ドーパミン**という快楽物質が分泌されます。ドーパミンが脳内に放出されると、快感・よろこび（報酬）を感じ、その**報酬を求める回路が脳内にできあがります**。

ギャンブル等で味わうスリルや興奮といった行動でも、同じように脳の中で報酬を求める回路が働いているのではないかとされています。



## ○エスカレートするのは脳の仕業？

脳内に**報酬を求める回路**ができあがり、アルコールや薬物を体に取り込む**行動が習慣化**されると、次第に快感・よろこびを感じにくくなります。すると、以前のような強い快感やよろこびを得ようと、ますますアルコールや薬物の量、頻度が増え**エスカレート**していきます。



<参考・引用文献> 2025年1月参照

依存症についてもっと知りたい方へ [厚生労働省依存症についてもっと知りたい方へ](#) | [厚生労働省](#)

依存症 [依存症の原因](#) | [メディカルノート](#)

[依存症の種類一覧 原因・症状・治療法まとめ - きょうの健康 - NHK](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会