

保健師便り

依存症について知ろう

中編



Vol.81

2025.4

～**脳の病気**なのです～

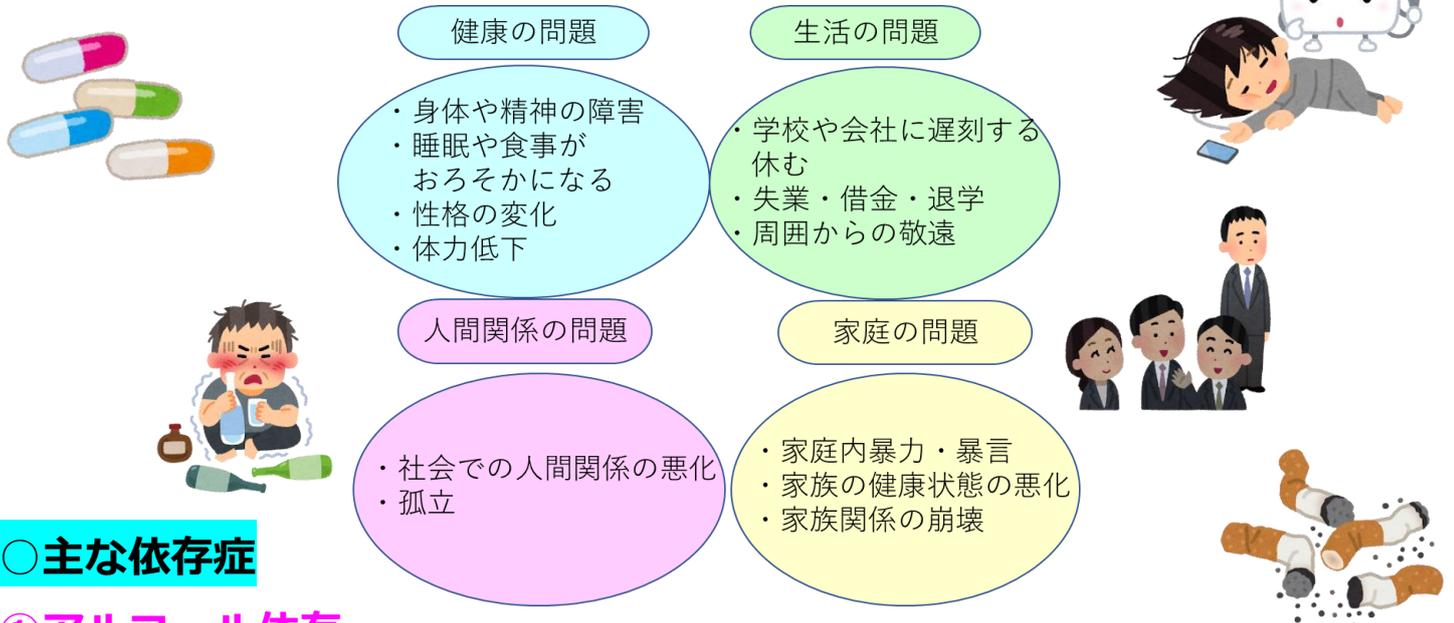
今回は依存症の**問題と種類**についてご紹介します。

※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](#)

○依存症の問題

だんだんと飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの行為を第一に考えるようになり、社会生活をしていく上で優先しなければいけない色々な活動を選択することができなくなります。



○主な依存症

①アルコール依存

お酒がないといられなくなる状態です。アルコール依存症の人は全国で**100万人以上**と考えられていますが、治療している人は5%程度しかいません。

関連記事→[2024年3月保健師便り「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン前編」.pdf](#)

[2024年4月保健師便り「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン後編」.pdf](#)

②ニコチン依存症

血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返

してしまう状態です。喫煙は、**心筋梗塞・狭心症、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患、がん**など多くの病気のリスクを高めます。

関連記事→喫煙と動脈硬化 [2023年8月保健師便り.pdf](#)

③薬物依存

覚せい剤や大麻などの他、市販薬や処方薬などにも注意が必要です。咳止め薬・風邪薬などの市販薬には、カフェインを多く含むものや覚せい剤に似た成分を少量含むものもあり、大量に飲むと「元気が出る」「気持ちが悪くなる」と感じることがあります。繰り返し使うと依存しやすくなります。

④ゲーム障害

社会生活よりも、ゲームの使用を優先し、使う時間や方法を自分でコントロールできない状態が**12か月以上**続いている状態です。

日本でのゲーム依存の有病率は、**男性約3%、女性約1%、少なくとも日本では100万人以上**いると言われています。また、ゲーム依存（障害）は世界保健機関（WHO）が国際疾病として正式に認定しています。

⑤ネット依存

社会生活よりもインターネットの使用を優先し、使う時間や方法を自分でコントロールできない状態です。近年は中高生のネット依存が問題化しており、2024年度の調査では、**小学生で16.2%、中学生で24.1%、高校生で26.9%が依存症疑い**です。いずれも2017年度に実施した調査より増えています。



<参考・引用文献> 2025年1月参照

ご家族の薬物問題でお困りの方へ [001221427.pdf](#)

第2回ゲーム依存症対策関係者連絡会議 インターネット・ゲーム障害 [スライド 1](#)
[「ネット依存」疑いの中高生 約4人に1人 大学による調査結果 | NHK | IT・ネット](#)



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