

健やか立命



依存症とは？

依存症は「脳の病気」です

依存症とは、人間の精神に作用する物質を使用することや特定の行動を行うことが、自分の意志でコントロールできなくなり、社会・日常生活に支障が出てもやめられなくなる「脳の病気」です。つまり、特定の「何か」にこころを占拠され、「やめたくてもやめられない」状態に陥ることです。

依存症の何が問題なのか？

さらに続けることで身体的な問題（いろいろなアルコール関連疾患、覚せい剤精神病など）や家庭・社会生活の問題（アルコールによる社会生活の破綻、ギャンブル依存による多大な負債）などが起こります。そして徐々に社会的に孤立し、この孤立からくる苦痛が依存症をさらに進めてしまいます。加えて、当事者だけでなく家族が苦しむ場面も問題です。

依存症のメカニズム

人間の脳内には**報酬系**と呼ばれる神経回路があります。その本来の役割は生存に有利な行動を強化・学習するためであり、そこでは脳の代表的な神経伝達物質である**ドーパミン**が分泌されます。ドーパミンが分泌されると自覚的には強い幸福感・充足感を感じます。ところが、依存症ではこの脳内の報酬系が生活や生存に不利益をもたらすような行動を強化・促進してしまう一方で、徐々に薬物の量や行動の頻度が増加・進行する特徴があります。これは報酬系への刺激が繰り返されると脳が慣れてしまい（**耐性**）、より強い刺激がないと満足できなくなり、最終的に自分の意志で行動を制御できなくなる状態になってしまいます。この状態が「**依存症**」です。

依存症に陥りやすい背景は？

依存症になりやすいのは決して「意志が弱い人」ではありません。ただ、慢性的なストレスや社会的孤立、生育歴上のトラウマ（心的外傷）を抱えている人が、これによる心身の苦痛を和らげるための「特効薬」を必要としている場合に依存症になりやすいともされますが、条件と環境次第では誰でも陥る可能性がある病気です。

依存症の主な特徴は？

「**やめたくてもやめられない**」こと：上記のように脳内の報酬系が変化してしまうと、依存対象なしでは快感や幸福感・安心感を得にくくなります。

進行性の病気であること：時間とともに依存対象への欲求（渴望）が強くなり、使用量や行動の頻度が増えます。

離脱症状をおこすこと：やめるとイライラ、不眠、発汗、震えなどの身体的・精神的な症状が現れます。これらを

離脱症状（禁断症状）といいます。この辛さから逃れるために、再び依存対象に手を出してしまいます。

否認の機制／問題の自覚が困難になること：自らは「やめようと思えばいつでもやめられる」と**自身の状況を否認**、あるいは「自分の意思が弱いだけ」だと思い込みやすく、**病気であると認識するのが難しくなります**。これは依存症の治療導入の最大の難しさとなります。

依存症の分類と対象

依存症は大きく分けて二種類に分類されます。

1) 物質への依存：依存物質には覚せい剤、大麻、合成麻薬、などさまざまな違法薬物のみならず、アルコールやタバコのように嗜好品として販売されているもの、鎮咳薬などのように販売・処方されている薬物も含まれます。これらは直接的に脳内報酬系を刺激しドーパミンの分泌を促します。



2) 行動／プロセスへの依存：ギャンブル・ゲームが代表的ですが病的な盗癖（ex万引き常習など）や性行動への過度なめり込みなど様々な行動が含まれます。これら行動への依存の明確なメカニズムはまだよくはわかっていませんが、これらの行動に伴うスリルや興奮が薬物と同様に報酬系にドーパミン分泌を促進させると考えられています。

依存症の治療

依存症は誰でも陥る可能性のある病気であり、決して恥ずかしいものではありません。

依存症の治療には専門の機関や自助グループによる支援が必要です。しかし、まだまだ依存症治療を対象にした社会資本は、一般的ではありません。もし、ご自身やご家族にこころあたりがあれば、決して抱え込まずに**地域の保健所や精神保健福祉センターの窓口**に相談することが治療の第一歩になります。

厚労省の「**依存症対策全国センター**」のウェブサイトからも相談窓口を検索もできます。またこれと同時に同じ悩みを持つ当事者同士で支えあう自助グループに参加することも治療の動機継続の大きな支えとなります。

依存症は完治こそしませんが、回復することができる病気です。「止め続けること」が重要です。





インフルエンザワクチン接種は健診と別日程になります！

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2141 外線 075-465-8232
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウエストW1F）
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館保健センター OIC（H棟1F）
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150

立命館保健センター

ホームページもご覧下さい。
<https://www.ritsumei.ac.jp/health/>

教職員定期健康診断と同時期に実施しておりましたインフルエンザワクチン接種につきまして、2026年度より、全キャンパスにおいて健康診断とは別日程で実施することといたしました（BKCでは2024年度より変更済み）。

これまでの、健康診断期間中（約1か月間）、診療所の診療体制を縮小せざるを得ない状況があり、学生および教職員に対する日常的な健康支援や診療業務との両立が課題となっておりました。

このような状況を踏まえ、2026年度より教職員定期健康診断業務を健診業者へ全面的に委託し、診療所における診療体制および健康支援体制の一層の維持・充実を図ることといたしました。これに伴い、インフルエンザワクチン接種は、健康診断とは別に診療時間内（朱雀は別日程）で実施いたします。

なお、インフルエンザワクチン接種は健康管理システム Growbaseからの事前予約制となります。接種をご希望の方は、必ず事前にご予約くださいますようお願い申し上げます。接種日程等の詳細につきましては、8月下旬に送付予定の定期健康診断のご案内メールにてお知らせいたします。

何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

禁煙外来に通う時間がない教職員のみなさまへ「学内禁煙サポートキャンペーン」実施中！

保健センターでは、忙しい教職員のみなさまにも利用していただきやすいよう、学内で禁煙治療を受けられる体制を整えています。通常、禁煙外来では12週間で5回の通院が必要ですが保健センターで診察を受けることができ、禁煙補助薬（チャンピックス、ニコチネル）の処方も可能です。チャンピックスを使用した禁煙治療では、国内試験で65.4%の禁煙成功率が報告されています。

「まずは相談から」でも大歓迎です。詳細は右のQRコードからご確認ください。

日本の成人喫煙率は年々低下しており、2024年には14.8%となりました。本学教職員の喫煙率は2025年時点で4.8%ですが、国内では約7人に1人が喫煙しており、喫煙による健康への影響は依然として大きな課題となっています。

喫煙は肺がんや心筋梗塞、脳卒中など、さまざまな病気のリスクを高めることが知られています。「長年吸っているから今さらやめても意味がない」と思われる方も少なくありません。しかし、禁煙の効果は想像以上に早く現れることがわかっています。

禁煙を始めると、血管への負担が軽減され、循環器疾患のリスクは比較的早い段階から低下します。また、禁煙期間が長くなるほど、肺がんをはじめとする病気のリスクも着実に減少していきます。何年喫煙を続けていても、禁煙に「遅すぎる」ということはありません。禁煙はご自身の健康だけでなく、ご家族や職場の仲間を受動喫煙から守ることにもつながります。

今日から始める、新しい自分へのチャレンジ！

教職員の皆さん
一緒に始めよう！
禁煙チャレンジ

STEP 01
キャンペーン開催中
裏面詳細を確認！

STEP 02
一步を踏み出そう

STEP 03
保健センターに
連絡！

このキャンペーンが
気になるあなたは
すでに一步を
踏み出しています！

相談希望日を
メールにて
お送りください！

キャンペーン申込は 7/31まで!!

保険診療で治療
6か月来所で
キフトGET!

立命館保健センター
衣笠：075-465-8231 志学館1階
BKC：077-561-2635 ウェストウィング1階
OIC：072-665-2110 H棟1階

Healthy Campus Ritsumeikan

2025.5

