

新型コロナウイルス感染症と依存症

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、様々な活動の自粛が求められる状況になっています。

依存症の当事者や当事者家族の回復を支えてきた自助グループも、各地で開催できなくなるなどの影響が出てきていたり、それまでは全く問題なく生活できていても生活の変化により、アルコールや薬物などを摂る量が増えている可能性がある事も指摘されています。

◎日々の生活で気をつけること

WHO や日本アルコール・アディクション医学会などは、このような人たちに対して、日々の生活で気を付けてほしいことを次のようにあげています。

◇リラックスできる規則正しい生活を

- ・ 料理や読書などの時間を作ったり、楽しんでリラックスできるほかの活動をする時間を増やすようにしましょう。無理のない範囲で庭やベランダで運動することや、睡眠をしっかりとること、またバランスのいい食事と十分な水分補給など、規則正しい生活を忘れないようにしましょう。
- ・ 現在の状況では普段よりもネットやゲームに接する時間が増える可能性があります。画面を見つめる時間が長くないようにし、十分な休止時間とゲーム以外の活動を行う時間をつくるように心がけましょう。



◇信頼できる人とお話ししよう

- ・ アルコール、薬物、ギャンブル等やゲームといった依存症の悩みを抱えていると、このような状況では特に相談がしづらく、孤立しやすいとも言われています。自助グループに参加している方は、スポンサーや同じグループのメンバーなどと連絡を取って、周囲とのつながりが切れないようにしましょう。
- ・ 医療機関への通院についても、無理して自粛する必要はなく、主治医の先生と相談して、通院の頻度などを決めましょう。通院の際はマスクや手洗い、人混みを避けるなどの感染予防対策をしましょう。信頼できる周囲の人と話をし、見通しを立てることは、安心感や希望につながります。



◇ぜひご相談ください

- ・ 自宅にいる時間が増えたり、不安な状況が続くと、普段より飲酒量が増えたり、お酒を止めていた方は再飲酒のリスクが高まる場合があります。以前に比べて、お酒を飲む時間が早まっている方は、規則正しい生活を心掛け、飲酒について考えましょう。お酒を止めていたけれど、再飲酒して止まらない方、飲酒量が増えてお悩みの方は、横浜市の相談窓口や医療機関にご相談ください。
- ・ 医学的なアドバイスがない中で、前医でもらった余りの処方薬を自己判断で内服したり、過度に内服したりすることは、健康上大きなリスクを伴い、薬物依存症の発症につながる可能性もあります。
- ・ 治療中の方は、治療を中断せず、主治医や医療従事者などの専門家に相談しましょう。
- ・ 多くの娯楽施設が閉鎖されている一方で、ギャンブル等の問題がある人たちはオンラインギャンブル等に過度に没頭する可能性があります。ギャンブル等の習慣についても、一人で抱え込まずに積極的に相談するようにしましょう。

★ギャンブル等依存症チェックリスト

過去 12 か月であなたに当てはまる項目にチェックを入れてください。

ギャンブル等で予定以上の金額・時間を費やしてしまったことがありますか
あなたのギャンブル等を周囲の人から批判されたことがありますか
お金を巡る口論は、主にあなたのギャンブル等に関するのですか
自分のギャンブル等について罪悪感を感じたことがありますか
ギャンブル等で負けているのに、勝っていると主張したことがありますか

2 個以上当てはまる人は、ギャンブル等依存症の可能性ががあります※

※ Lesieur らの研究結果(1987)をもとに Room らが作成(1999)

日本語訳：こころの健康相談センター



<参考文献>・ WHO による COVID-19 の世界的流行時の物質使用および嗜癖行動に関する注意喚起文書（依存症対策全国センターホームページ）

#HealthyAtHome - Mental health (WHO ホームページ) ・ 日本アルコール・アディクション医学会ホームページ

なお、横浜市では依存症の個別相談を実施しています。

電話相談をお受けしていますので、一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

—依存症に関する相談先—

お住いの区の福祉保健センター 高齢・障害支援課 障害支援担当 医療ソーシャルワーカー
平日 8 時 45 分から午後 5 時まで 各区の電話連絡先は横浜市ホームページでご確認ください。

横浜市こころの健康相談センターの依存症個別相談

平日午前 8 時 45 分から午後 5 時まで

電話：045-671-4408 ファクス：045-662-3525

◎新型コロナウイルス感染症に関する情報 新型コロナウイルス感染症に関する情報

新型コロナウイルス感染症に関する横浜市からのお知らせや厚生労働省等の関係機関の情報を掲載しています。

「新型コロナウイルス感染症に関する情報」（横浜市ホームページ内）をご覧ください。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/koho/topics/covid-19/>