



今月は「依存症」

依存症とは

「高揚感」を得るために、依存している物質（アルコールや薬物など）や行為をやめようとしてもやめられない状態をいいます。依存症には、アルコール・薬物・たばこなどの物質に依存する「物質嗜癖」のほか、ギャンブル・買い物・仕事などに依存する「プロセス嗜癖」などがあります。

依存症は病気であり、治療が必要です。治療の過程では、強い不安・不眠、手の震え、時には幻覚などが生じることもあります。（医療機関では精神療法と薬物療法が行われます。）

こんなことに困っています

○依存症は心や体に変化が起こり、自分自身でもコントロールができない状態です。その物質や行為を中断すると心や体に異常が生じることもあります。○病気だと理解されにくい障害です。身体的、家庭的、社会的にさまざまな問題を生じさせる依存症は、まだまだ個人の課題だと捉えられ、周囲からは「病気を治療する」という理解を得られないことがあります。

こんな配慮をお願いします

依存症は「意志が弱い」「道徳観が

低い」「家庭環境が悪い」といったもので生じるものではなく、病気です。治療の過程では、家族や周囲の人が依存症について正しく理解をし、関わる必要があります。

●依存症（物質嗜癖）を治療するには、原因となる物質をやめ続ける以外ありません。

例えばアルコール依存症では、お酒を減らしても効果は全くなく、断酒以外に治療できません。しかし、これらを完全に断つことは本人の力だけでは困難で、いかに周囲がサポートできるのにかよります。自助グループなどへ参加することも有効な方法です。

アルコール依存症に関しては、断酒をサポートするための自助グループとして、庄原断酒会がありますので、ご相談ください。

庄原断酒会 ☎0824・44・3213

※依存症の方で、この疾患が原因で長期にわたり日常生活や社会生活に支障のある方は、「精神障害者福祉手帳」の申請をすることができます。

治療についても、申請により医療費を軽減する「自立支援医療」に該当する場合がありますので、詳しくは社会福祉課障害者福祉係（☎0824・73・1210）にお問い合わせください。

安心・安全な毎日のために

庄原消防署
☎0824・72・9911

地震から身を守るために

地震が発生したとき、被害を最小限に抑えるには、一人一人が慌てずに適切な行動をすることが極めて重要です。日頃から地震が発生した際の正しい心構えを身に付けておきましょう。

地震に備えるため

家族で防災会議を開きましょう。

1 備蓄品や非常持ち出し品を準備しましょう。

2 避難ルートを確認しましょう。

3 家具や家電の転倒防止をしましょう。

地震にあったら

丈夫な机やテーブルなどの下にもぐりましょう。

また、頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。

1 突然大きな揺れに襲われたときは、まずは自分の身を安全に守れるように心がけましょう。

家族で防災会議を開きましょう。



（注）テレビやラジオからの災害情報に注意し、正しい状況の把握に努めましょう。

揺れが収まってからの行動と注意
まずは周囲を確認。身の安全を確認しましょう。

5 切れた電線や垂れ下がった電線には近付かないようにしましょう。

4 屋外ではバッグなどで頭を保護し、落下物や窓ガラスが飛び散る場所から安全な場所へ避難しましょう。

3 慌てて戸外に飛び出さないようにしましょう。

2 戸を開けて、出入り口の確保をしましょう。