

## 相談窓口はこちら

### 行政機関

- 安芸福祉保健所…………… TEL:0887-34-3177
- 中央東福祉保健所…………… TEL:0887-53-3173
- 中央西福祉保健所…………… TEL:0889-22-1247
- 須崎福祉保健所…………… TEL:0889-42-1875
- 幡多福祉保健所…………… TEL:0880-34-5124
- 高知市保健所…………… TEL:088-823-9114

### 行政機関

- 依存症相談拠点  
高知県立精神保健福祉センター  
TEL:088-821-4966

### 依存症専門医療機関

- アルコール依存症専門医療機関  
海辺の杜ホスピタル  
TEL:088-841-2409(初診専用)

### 自助グループ

同じ問題を抱える本人やその家族が集まり、多くの仲間と出会い、助け合える場所です。  
依存症の分野ごとに、様々なグループがあります。

#### 〈分野〉

- アルコール
- 薬物
- ギャンブル
- クレプトマニア(窃盗症)
- アダルトチルドレン



詳しくはこちらをご覧ください。

## 依存症ってなに？

### 依存症は脳の病気です。

- 依存症は、長期間大量に飲酒したり、ギャンブルを続けたりすることで脳の状態が変化し、自分で自分の欲求がコントロールができなくなり、やめたくてもやめられない状態になることです。
- お酒が切れたり、ギャンブルができない状態が続くとイライラしたり、夜眠れないなどの症状が出てきます。
- 飲酒やギャンブルを行うことを第一に考えるため、周りに対して嘘をついたり隠し、家族や周囲の人を巻き込んでいきます。
- いつでもやめられるなどと考え、自分が依存症だと自覚できないことがほとんどです。
- 誰でもなる可能性があり、本人の意志の強さや性格とは関係ありません。

### メッセージ

依存症は、**専門的な治療を受ければ回復可能な病気**です。

でも、依存症になった人が自ら相談や治療を受けることは難しいので、**家族や周りにいる人が「気づき」、「話を聞き」、相談機関に「つなぐ」ことがとても重要**です。



やめたくても、  
やめられない。

それって  
**依存症**  
かも？

高知県