

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

リカバリー・アイランド沖縄

Vol. 36

PLEASE
TAKE IT FREE

ご自由に
お持ち帰りください

無料

依存症治療最前線

「処方薬依存をめぐって」

田崎病院 稲田 隆司

仲間の声

「市販薬依存の落とし穴」

琉球ガイア スタッフ 齊木 一平

「少しだけ見えてきた明るい未来」

琉球ガイア Nさん

Photo by Takkaja.com

RECOVERY ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄は、
依存症から回復したいと願う人たちに、
希望のメッセージと様々な選択肢で、
「あなた」を応援する季刊誌です。

琉球 GAIA

依存症治療最前線

「処方薬依存をめぐって」

田崎病院 稲田 隆司

仲間の声

「市販薬依存の落とし穴」

琉球GAIA スタッフ

齊木 一平

「少しだけ見えてきた
明るい未来」

琉球GAIA Nさん



Photo by Talkya.com

処方薬依存をめぐつて



処方薬・市販薬の問題

記憶をたどると研修医の頃、25、6歳であったか、先輩がある医者に対して「あの方はP.L.依存なんだよ。」と話した。総合感冒剤で有名なP.L.配合顆粒であるが、そんな作用もあるのかと驚いた。連日ひっきりなしにP.L.を服用するらしい。製品を箱ごと入手し手元に置いている。P.L.は複数の有効成分で組成されているが、鎮痛作用の増強や眠気、中枢神経の興奮作用、不快感の除去作用などがあり、その方の何らかのニーズに合致したのである。内藤祐史先生の「薬物乱用・中毒百科覚醒剤から咳止めまで」(丸善出版)ではP.L.の解説はなくプロンに重点が置かれている。一部紹介してみよう。(P.149)

1970年代末から大学20代前半の男性を中心に始まった咳止めシロップ「プロン」の乱用は「プロンバーイティ」にまで発展し、幻覚妄想、躁うつ状態、精神運動興奮に至る例が増え、プロン中毒、プロン依存症として社会問題になった。

「共に歩む」治療契約の思想

通院、入院も含めて徹底した治療契約の担保、信頼の展開が治療を支える。これは40年近く前、久里浜病院の研修で教わった。当時の久里浜病院の河野裕明院長の熱意と共に懐かしく思い出される。治療契約の思想は、精神医療の抑圧的、収容所性に抗する大きな運動となつた。

様々な現場でよくあるのがベンゾジアゼピン依存で、これは全国各地で生じている。薬効もさることながら、日本が世界屈指のベンゾジアゼピン処方、乱用大国であるという背景がある。製薬メーカーの巧みなキャッチコピー「や、早い効き目でひとまず患者さんが落ち看くといった点などから各科の医者が使用する風土が生まれた。さすがに最近では出来るだけベンゾ使用を止めようとする努力が始まっているが、いつたんハマるとなかなか中止は困難である。依存故、処方して欲しいのである。診療室に座ると頑として席を立たず処方を求めるケースも多い。30年ほど前、東京で勤務していた時も山手線各駅のクリニックを1日十数か所廻り大量のベンゾを入手している事例が噂になつた。沖縄でも各地域、各医療機関を廻りベンゾを求める事例がある。医師会、行政も連携して注意を払っているが対応に苦慮することも多い。日本の国民皆保険制度はフリー・アクセスなどの医療機関でも原則受診可能で、医師の応召義務が求められ受診を断りにくい現状がある。私もこの手のケニアのベンゾ処方を断つた際「断るんですか。義務違反で訴えますよ。」と言われたことがある。

20歳代の男性は1980年に就職したが、ストレス解消のため学生時代に覚えたプロン液を乱用するようになり次第に量が増え、メチルエフエドリンの量にして1日400mgに達した。翌年から下痢や発汗過多など自律神経症状とともに不眠、焦燥感など精神症状が現れ精神科を受診。精神分裂病として治療されていたが症状が悪化して入院となつた。入院後一週間で症状は軽減したが、外泊を機に再燃、病棟で放火するなど妄想気分と強い不安、恐怖感、情動不穏が認められた。そのとき初めて担当医はプロン液飲用の事実を知り入手を断つたところ、数日で精神症状は改善し50日後に退院した。

(田川1988)

私も日々の臨床で当事者からプロンの話を聞くが、最近では一日瓶84錠を連日使用し、非定型抗精神病薬などの処方で精神症状への支持を試みたがプロン使用は止まらず入院での断薬に至った例がある。プロン依存への対応は試行錯誤で、当事者、関係者との情報交換、協同作業を続けてい



【薬物乱用・中毒百科】



稻田 隆司

医療法人社団 輔仁会 田崎病院 相談役
沖縄県医師会 常任理事
沖縄被害者支援ゆいセンター 常任理事
NPO法人琉球GAIJA理事 嘴託医

琉球GAIJA設立当初より嘴託医として利用者の健康管理、処方調整に尽力していただいている。利用者の処方調整の際は、本人の話を聞きながらベンゾ等の依存性の高い処方薬から依存性の低いものへ徐々に置き換えていくなどを時間かけて無理のないよう取り組んでいただいている。



【診察の様子】

笑顔を絶やさず利用者も安心して相談しています。

持戒を記しておきたい。

皆さんこんにちは。琉球GAI Aでスタッフをしている齊木といいます。琉球GAI Aでは依存症治療プログラムの一つであるリカバリーダイナミクスプログラムを担当させてもらっています。自分は沖縄に来て25年になり、もう人生の半分以上を沖縄で過ごしている事になります。(笑)自分が沖縄にきた理由は依存症の治療をするため依存症リハビリ施設(ダルク)に入寮するためです。その当時は市販薬の咳止め薬「プロン」が止まらず、薬物性てんかんを起こすようになってしまい沖縄に来る事を決意しました。使うようになっていました。ほどなくして妄想が入るようになってしまい、友達を勘ぐつてしまったり知らない人と揉めるようになってしまいました。その原因が覚醒剤だとすぐに判ったので覚醒剤を止めようとしたが、すぐには止められませんでした。友達に相談したら最後の半年は2日に一回くらいのペースで使うようになっていました。その後は市販薬のプロンというのがあるからそれを飲むと覚醒剤をやめられるよ」という話を聞き、さっそくドッグスクートアヘーブロンを買いに行きました。はじめはプロンを飲んでも特に感情の変化は感じられなかつたのですが、覚醒剤の欲求はなくなつていたのでプロンが効いているんだなと思いました。それと同時に次

使うようになっていました。ほどなくして妄想が入るようになってしまい、友達を勘ぐつてしまったり知らない人と揉めるようになってしまいました。その原因が覚醒剤だとすぐに判ったので覚醒剤を止めようとしたが、すぐには止められませんでした。友達に相談したら最後の半年は2日に一回くらいのペースで使うようになっていました。その後は市販薬のプロンというのがあるからそれを飲むと覚醒剤をやめられるよ」という話を聞き、さっそくドッグスクートアヘーブロンを買いに行きました。はじめはプロンを飲んでも特に感情の変化は感じられなかつたのですが、覚醒剤の欲求はなくなつていたのでプロンが効いているんだなと思いました。それと同時に次

があります。激しい感情とは、「怒り」「焦燥」「不安」が挙げられます。例えば異性に対して臆病であつたり、生きて行く上で誰もがぶつかる壁を恐れていたり、自分を不十分だと感じてしまったり、過剰に他者の承認を求めてしまったりetc。

今挙げた例えは人生を送る上で誰もが経験することです。自分がプロンを使っていた時期は少年から青年になる成長期に使つていきました。本来、成長期は色々な出来事を体験しそれに伴つた色々な感情も経験しその出てきた感情に対してどのように向き合い解決していくかを学んでいく時期です。そのような出来事や感情に向き合い解決策を模索するのが情緒的発達に繋がるのですが、自分は薬に解決を見出してしまうました。ですので治療プログラムに繋がつてクリーンが始まってからは感情(怒り、焦燥、不安)が出るたびに薬の欲求が入りました。クリーンが始まつてからの数年間は薬の欲求が入つた時にはどの様にその欲求を乗り越えるかを学んでいった気がします。



市販薬依存の落とし穴



琉球ガイア スタッフ

齊木 一平

のような事も思いました。「市販薬だから法律に触れない! 使つても妄想が入らない! 薬局に売つてるから簡単に手に入れる!」という風に思いながら常用している! たら、使い始めの頃よりも気持ちよくなつたり、楽しくなつていきました。そのように感じるようになつてからはほぼ毎日使うようになりました。

「プロン」にはジヒドロコデインが成分として入っています。主に鎮咳の効果が目的で使用されますがわざかにモルヒネ同様の鎮痛効果もあります。厄介なことにジヒドロコデイン自体は麻薬指定されていますが、市販薬の「プロン」では成分比が1%以下なので規制から外れてしまつた

どのように欲求を乗り越えたかと言うと、まず趣味を見つける事が出来たのが大きかつたと思います。その趣味はサーフィンです。サーフィンのおかげで日常生活での空いた時間の過ごし方を学べたと思います。それにサーフィンをしている事で依存症コミュニティとは違う人間関係を築いていけたので対人関係も学べたと思います。次に回復の一歩として大きかつたのは目標に向けて物事に打ち込むことが出来た事でした。以前はお金を貯めることや目的に向けてコツコツ取り組む事は出来ませんでした。そんな中トトに行くには海外でのお金の貯めやすさ。振り返ると、この一連の流れからの自己実現の経験は大きな転機になりました。

そして仲間と一緒に念願の海外へのサーフトリップを実現させることができました。

依存症を克服するためには情緒的発達と欲求が入つた時の対症療法が必要だと



RECOVERY DYNAMICS®

リカバリーダイナミクスプログラム



依存症からの回復に有効な12ステッププログラムを効率よく進めるため施設用にパッケージされたプログラムです。

こんにちは、僕は琉球G.A.I.A.に一年間入寮し今年の二月から通所しているNと申します。

この季刊誌は、琉球G.A.I.A.に入寮する前や入寮中もよく読んでいました。その中でもよく知っている先輩たちの体験談は好きなのでナードです。僕にとって体験談を書いてきた先輩たちは依存症という仕組み地獄から立ち上がった憧れの存在です。

だから季刊誌担当のスタッフから「Nさん、体験談を書いてもらえないかな?」とお願いされたときは驚き、同時に僕が薬物を止めるために頑張ってきたことが認められたと大きな喜びも感じました。

今回体験談を書くために改めてこれまでの先輩たちの体験談を読み直しました。その中の過去のエピソード、依存対象によつて狂った生活や人間関係の話は仕組みのものです。それに比べると僕の体験は逮捕や服役などの大きなエピソードもなく、家庭関係も恵まれた普通の環境です。ただ处方薬や市販薬に溺れた僕の人生は薄い記憶の止めなく続く生温い地獄でした。

しく僕のことを真剣に考えながら接してくれます。また家族と僕の間に入り両方のケアをしてくれる心強い存在です。このお二人がそろつて琉球G.A.I.Aへの入寮を提案してきました。だから聞く耳を持てたのです。

僕が処方薬にハマったのは中学生の頃に眠れない時期があり、診療内科で軽い睡眠導入剤を処方されたのがきっかけです。高校生になつても処方がきつく朝が起されないため休みが



特にテニスは退寮後もサーキュラムが性に合っていまいました。ジムや野球、パークゴルフなど仲間とワifyしながら楽しむ。スロンを目指に頑張つていま

少しだけ見えてきた明るい未来

琉球ガイア Nさん



いざ入寮すると初めの数ヶ月は本当に大変でした。薬物への欲求、他の仲間への気遣いや目の仲間への言葉遣いなどストレスの溜まることがばかりでした。実際に僕の配慮不足でトラブルになつたこともあります。

その都度「実家へ逃げようか」と頭を回るのですが何とか思いました。実際に僕の配慮不足でトラブルになつたこともあります。

これまで苦しいことは処方薬で忘れ、嫌なことはやらなかつたけれど逃げなかつたのか・僕がなぜ逃げなかつたのか・ひとつはもう以前のような生活には戻りたくないからです。

今まで良くてやらなかつたことも自覚していました。入寮直前やけになつて市販薬を大量に飲み、ドロドロになつた自分に嫌気がさし覚悟を決めました。

もう一つは少しすつ処方薬で減り、心身共に健康的になつてきました。本来体を動かすことが好きな僕はG.A.I.A.の運動プログ

ラムが性に合っていました。ジムや野球、パークゴルフなど仲間と一緒にワifyしながら楽しむ。特にテニスは退寮後もサーキュラムに入り良い趣味になつていま

す。また最近ではトライアスロンに興味を持ち宮古島トライアスロンを目指に頑張つています。



ちになりました。この時期には自分で飲みたい処方薬を調べ、医師に言つたら言つただけ貰え

ることをいいことに日に10~20錠ほど飲んでいました。本来なら眠るために処方薬を、気分を盛り上げるために使うようになります。量もどんどん増えていきました。

大学は他県に進学しましたが、バイクでの事故がきっかけで、通学やアルバイトにも行けなくなり、増え処方薬にハマつていくのです。結局大学は中途専門学校に行くことになりました。そしてその専門学校も中途半端に退学してしまいました。

この時期には睡眠導入剤だけではなく向精神薬も個人輸入で手に入れれるようになりました。処方に戻りアルバイトを始めるのですが、どれも長続きせず自宅に引きこもるようになります。そしてその専門学校も中途半端に退学してしまいました。

振り返ると中学、高校、大学といわゆる青春時代は処方薬や市販薬のために薄い記憶にしてしまったことがとても悔まれます。運動が好きだったはずの僕が部活やスポーツを断念したのも友達と遊ばなくなつていったのも処方薬にハマつていったことが原因です。本來なら努力して味わうはずの達成感や高揚感を処方薬で簡単に味わい、日常に感じる不安や悩みを処方で忘れるように多量に飲んでいました。

そうなると家族との関係も悪くなります。両親は僕の状況を改善しようと病院を探したりと色々してくるのですが、それが煩わしくなり家族内でも孤立するようになります。それどころか高圧的になつたり、不安にさせたりして両親をコントロールしていました。おそらくこの時期は僕も辛かったのですが、家族は本当にづらかったと思います。

振り返ると中学、高校、大学といわゆる青春時代は処方薬や市販薬のために薄い記憶にしてしまったことがとても悔まれます。運動が好きだったはずの僕が部活やスポーツを断念したのも友達と遊ばなくなつていったのも処方薬にハマつていったことが原因です。本來なら努力して味わうはずの達成感や高揚感を処方薬で簡単に味わい、日常に感じる不安や悩みを処方で忘れるように多量に飲んでいました。

そうなると家族との関係も悪くなります。両親は僕の状況を改善しようと病院を探したりと色々してくるのですが、それが煩わしくなり家族内でも孤立するようになります。それどころか高圧的になつたり、不安にさせたりして両親をコントロールしていました。おそらくこの時期は僕も辛かったのですが、家族は本当にづらかったと思います。

状況が好転し始めたのは現在の主治医の稻田先生と訪問看護の西銘さんとの出会いです。はくさんの関係者や仲間に支えられながらこれまで頑張ることが出来ました。そして明るい未来が少しだけ見えるような気がします。僕と同じように処方薬や市販薬で未だ苦しんでいる仲間がこの体験談を読み、僕が齊木さんと抱いたような希望を少しでも感じてくれたら幸いです。

最後にこの場を借りて家族に感謝を伝えます。生まれてきて良かった。生きていてよかったです。今まで僕を信じて育ててくれてありがとうございます。





市販薬・処方薬依存からの回復

琉球GAI A代表
START 代表
鈴木 文一

ここ数年は全国的にコロナ禍の影響で窮屈な生活を余儀なくされました。琉球GAI Aでもプログラムの縮小や自然体験合宿の中止、家族会の中止など利用者やご家族にご不便をかけることもありました。感染予防を徹底することでクラスターなど発生すること無く過ごせています。

今号は市販薬や処方薬などの合法薬の依存問題について特集しました。数年前、危険ドラッグの大流行が収まったころから、若年層の大麻依存問題に加え、市販薬や処方薬依存の相談が増加したように思われます。またテレビなどメディアでもOD（オーバードーズ）として取り上げられるなど社会的にも注目されるようになりました。

市販薬で相談が多いのは咳止め薬です。風邪薬、鎮痛薬、頭痛薬などの相談もありますが、咳止め薬に関しては30年ほど前から全国的に問題になっていました。「勉強に集中できる」「不安を解消できる」などの軽い気持ちで手を出す方が多く、最近では女性からの相談も増えています。咳止め薬は身体依存、精神依存とともに非常に強く中々止めづらい薬物だと思います。飲み始めは一日1本で満足できても、長期的に服用すると耐性ができてしまい一日に5本以上飲まなければ満足できないというパターンも数多く見てきました。飲む本数=使う金額ですので、親の財布からお金を抜いたり、万引きしたりと問題行動も多くなります。薬が切れたときの離脱症状が非常に強いのも特徴で、激しい悪寒や震え、筋肉や関節の痛み、下痢などが起こりますが、薬局で1本飲むと離脱症状が収まるため繰り返し飲み続ける結果となります。今までに数百万円分飲んだという方も数多く出会いました。また薬物性のてんかんが起こったり、自死に繋がりやすい危険もあります。

ベンゾジアゼピン系を代表とした処方薬（抗不安薬・睡眠薬）依存の相談も増えてきました。一日に数軒の病院を廻り好きな処方薬を手に入れる方や海外から個人輸入する方も増えてきています。医師の指示とは異なる量や回数で乱用すると

処方薬が手放せなくなり、生活上の問題から止めようと思っても強い不安や不眠、離脱症状で市販薬と同様に中々止めづらい薬物です。

私のイメージでは処方薬が必要な人ほど止めたがり、処方薬が必要でない人ほど飲みたがる傾向があるように感じます。

市販薬も処方薬も覚せい剤や大麻などの禁止薬物ではないため、飲み始めのハードルも低く罪悪感も感じにくいのも止めづらい要因の一つだと思います。

前記の2つの依存問題の相談が増えてきていますが、全国のリハビリ施設や自助グループには多数の回復者がいるということをこの号でお伝えしたいという思いがあります。今回体験談を書いてくれた2人も苦しい思いはしながらも頑張っています。薬物から解放されクリーンな生活をおくれるイメージが持てないと相談に繋がらない方がまだ数多くいるのではないでしょうか。確かに離脱期を乗り切ることや処方調整は苦しいことが多いでしょう。しかし仲間の中に居ること、信頼できる医師と相談しながら慎重に調整すること等プロセスをしっかりと守れば必ず回復できます。ぜひ多くの回復者と出会い、止め方やそのために何をしたのか、どんな順番で取り組んだかを聞き、回復できるという希望を持ってほしいと願っています。

私たち琉球GAI A・STARTで新しい生き方を始めてみませんか。

一緒に始めよう！
START
☎ 098-987-0640

琉球GAI A 家族支援プログラム

薬物依存症の治療や回復には、ご家族の果たす役割が非常に大きいという事が実証されています。私たち琉球GAI Aでは「家族と共に回復する」という理念のもと、ご家族の方にも「家族支援プログラム」の参加を強くお奨めしております。

依存症と言う病気をよく理解出来るようになる事、ご本人に対する適切な対応や、コミュニケーションを行えるようになる事、依存症は回復出来るという事をご家族が信じられる事を大きなテーマにしています。また、家族会のグループがオープンであり、他の援助者や、治療機関と連携が取れている事も大切にしている事の一つです。グループに参加することで、ご家族に笑顔が戻り、本人同様、ご家族自身が仲間と出会い、回復を支援する為に必要な知識や情報を共有できる場所となるよう心がけております。

また、グループで学んだ事を実際の生活に活かせるようになるには、個別支援も大切です。個別のカウンセリングを通して個々の問題を整理しながらグループに参加して頂けると、教育プログラムの効果が最大限に発揮されると考えております。

下記の家族会にはどなたでもご出席頂けますので是非ご参加ください。

現在家族会は再開されていますが、新型コロナウィルスの感染状況次第では中止にする場合もあります。その際はメールやホームページ等でお知らせいたします。

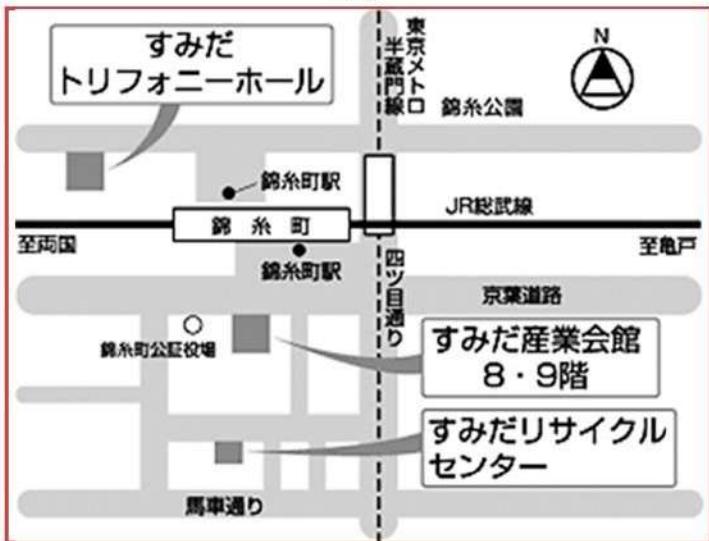
address

GAI A家族会 会場: すみだ産業会館9階

〒130-0022 東京都墨田区江東橋3-9-10 TEL:03(3635)4351

東京家族会とハイビスカスは、会場も開催日時も異なりますのでご注意ください。

map



information

依存症の問題を抱えた多くのご家族、琉球GAI Aのスタッフ、OB、専門家を迎えてのセミナーなど、依存症に悩むご家族の方々にとって非常に内容の充実した家族会となっております。毎回40名ほどのご家族が参加されておりますが、初めてお越しの方でも参加しやすいようなアットホームな雰囲気作りを心がけています。

すみだ産業会館

毎月第2土曜日 18時～20時00分

参加希望の方は琉球GAI Aまでご連絡下さい。

琉球GAI A: 098-831-2174

GAI A家族会

TOKYO

ハイビスカス

TOKYO

大阪家族会

OSAKA

沖縄県内の依存症の問題を抱えたご家族の為の家族会です。琉球GAI Aスタッフが中心となり、ご家族の方からの質問や、本人とのかかわりについて具体的に提案する形で行っております。

場所: 沖縄県豊見城市真玉橋135 NPKビル2階
生活訓練事業所「START」
日時: 毎週月曜日(祝祭日は休み)
19時～20時(資料・場所代1,000円)
参加希望の方は琉球GAI Aまでご連絡下さい。
琉球GAI A: 098-831-2174

沖縄家族会

OKINAWA

関西圏で依存症の問題を抱えたご家族の為の家族会です。元琉球GAI Aスタッフを中心として、毎月専門的な講話や家族間での話し合いなど、充実した内容の家族会となっております。

場所: 兵庫県尼崎市南塚口町1-5-13
美容院ルーナロッサビル3F
日時: 毎月第2月曜日 17:00～18:30

参加希望の方は琉球GAI Aまでご連絡下さい。
琉球GAI A: 098-831-2174

琉球GAI Aの活動にご賛同、ご支援頂きますれば誠にお手数ですが同封しております振込依頼用紙にてお振込み下さるようお願い申し上げます。なお誠に勝手ながら、献金の振込依頼用紙はすべての方に同封させて頂いています。寄付献金を強要しているものではありませんのでご了承ください。

一緒に、考えよう

依存症

のこと。

依存症は回復できます。

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

2022年 7月発行

発行|特定非営利活動法人アルコール・薬物依存症

リハビリセンター琉球GAIA

〒900-0024 沖縄県那覇市古波戻1-18-37

TEL:098-831-2174 FAX:098-831-7174

MAIL:mail@ryukyu-gaia.jp



GRIA.JP

薬物・アルコール依存症リハビリセンター琉球GAIA

【GAIA東日本相談センター】

☎ 03-5800-5121

【GAIA西日本相談センター】

☎ 06-6433-5111

【沖縄ケアセンター琉球GAIA】

☎ 098-851-3535

フリーペーパー(無料)です、ご自由にお持ち帰りください。