ギャンブル障害

はじめに

最近、テレビや新聞でギャンブル依存という言葉を目にしますが、精神医学における正しい名称はギャンブル障害です。ギャンブル障害とはどのようなものなのでしょうか。

どこからがギャンブル障害？

ギャンブル障害とは、ギャンブルを続けているうちに「ほどほどにする」ことができなくなり、生活が苦しくなったり、家族と不仲になったり、仕事や学業に影響が出るなど、客観的に見て困ることが起きているのに、ギャンブルをやめ続けられない精神障害です。つまり、ギャンブルのせいで困る状態になったにも関わらず、やめ続けられなくなった時点から、その人はギャンブル障害の可能性があります。

ギャンブル障害になりはじめは、自分ではわかりにくいものですし、ギャンブルをするお金を稼ぐために一生懸命働く人も多く、外見の変化もないので、周囲の人に気が付かれにくいのがこの障害の特徴です。

ギャンブル障害の予兆を知るには次の表にある内容が役に立つかもしれません。

嘘と賭け方の質問

①ギャンブルで使った金額で、あなたにとって重要な人に嘘をついたことがある。
②かけ金の額を増やしてギャンブルをしたいと感じたこと事がある。
- どちらも“いいえ”なら病的ギャンブラーの可能性は低い。
- どちらか一方でも“はい”なら、よく詳しく調べる必要あり。

questionnaire for screening pathological gamblers. Psychological Reports, 80, 83-88. Johnson,E.E., Hammer, R., Nora, R.M., Tan, B., Eistenstein, N., & Englehart, C.（1988）. The lie/bet より引用、筆者が翻訳・改変
※「勝ったお金をギャンブルに使いたい」、「負けを取り戻したい」、「いやな気分から逃れるためにギャンブルをしたい」と感じることもギャンブル障害の予兆です。

ギャンブル障害になったら

ギャンブル障害は「ギャンブルをほどほどにする」ことができなくなる障害ですので、頻度や金額を減らすのではなく、ギャンブルをやめることを目指した方が成功する可能性が高いでしょう。また、ギャンブルでできた借金を隠していると、借金を一気に返すためにギャンブルをしたくなるので、周りの人に借金があることを正直に伝える必要があります。

ギャンブルをやめ続けるには、ギャンブラーズ・アノニマス（ＧＡ）※1に行くことが有効です。ＧＡではギャンブル障害の人が集まり、ギャンブルに左右されない生き方をするため活動が行われています。ＧＡは日本中で開催されており、開催場所はインターネットで探せます。ギャンブル障害以外の精神障害が、ギャンブルに影響している方は、医療機関への受診をお勧めします。また、ギャンブルができない環境に身を置きたい人は、ダルクなどの生活を立て直すための入寮型リハビリ施設※2に入所するという方法もあります。どこに行けば良いかわからない方は、地元の精神保健福祉センター※3で相談すると良いでしょう。

自業自得なのか？

ギャンブル障害の人がハマったギャンブルの大半は、パチンコや公営競技など、社会で認められている活動です。社会で認められている活動をすることは悪いことではありません。ギャンブルを過度にやるために、嘘をついて借金をしたり、約束を破ったりして、周りの人につらい思いさせるのは悪いことです。しかし、ギャンブルを過度にやってしまうのは、ギャンブル障害の症状なのです。また、ギャンブル障害の症状として「ギャンブルをやりたい」という強い衝動が起きます。この強い衝動が起きたときには、人は嘘をついてでも、約束を破ってでもギャンブルをしてしまうものなのです。

おわりに

ギャンブル障害になると、意思の力だけではギャンブルをやめ続けることができなくなるので、先に示した機関に頼るなど、ギャンブルをやめ続けるための作戦を立てることが大切です。会ったことがない人を頼るのは勇気がいることですが、勇気を持って行動した人が回復するのです。

ギャンブル障害は意思の力だけではどうにもならないので、ギャンブル障害の人を責めることは何の解決になりませんし、責められたストレスでギャンブルをしたくなることさえあります。また、借金などギャンブルによって起きる問題は隠しているうちにどんどん悪化しますが、人は責められると問題を隠してしまうものです。ですので、あなたの大切な人がギャンブル障害であれば、その人を責めるよりも、あなた自身が精神保健福祉センターで相談したり、ギャンブル障害の人の家族が集まる※4ギャマノンという自助グループに行くなどして、対応法を学ぶ方が長い目で見ると解決に近づくでしょう。

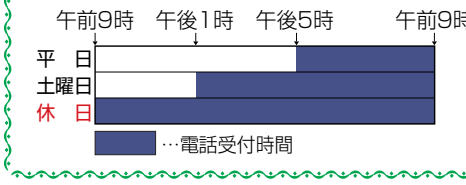
（北里大学医学部精神科　朝倉（あさくら）　崇文（たかふみ））

※1　ギャンブルをやめ続けたいと願う人の自助グループ。医師・カウンセラーなどは同席せず、ギャンブルに関する問題のある人が集まってミーティングを行っている。どんな宗教・政党・組織・団体にも縛られず、本名や身分を明かす必要はなく、ミーティングで聞いた他人の情報を漏らさないルールがある。自助グループとは同じ問題をもつ人たちが互いに助け合いながら回復していくための活動をする集団で、参加を続けることで、分ち合える仲間を作ったり、自分の抱える問題に気が付き、生き方を変えていくことを目指す。
ＧＡ日本インフォメーションセンター：http://www.gajapan.jp/
※2　同じ様な問題を抱えた人が共に助け合いながら生活し、回復を目指す施設。先に回復した人が次に来る人をサポートする体制をとっている施設が多い。相模原市には相模原ＤＡＲＣという様々な依存症の人が一緒に活動する入寮型リハビリ施設があり、自助グループ、病院や精神保健福祉センターと連携を取り依存症の方の支援をしている。
相模原ＤＡＲＣ：☎042－707－0391
※3　相模原市精神保健福祉センター：☎042－769－9818
※4　ギャマノン：ギャンブルの問題の影響を受けた家族・友人のための自助グループで、基本的なルールはＧＡと同じ。

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042－756－9000
相模原救急医療情報センターへお電話してください。



市民のみなさんへお願い
◇診療可能な医療機関を案内します。
◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
◇急病で困ったときに利用してください。
◇応急診療が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
◇健康保険証を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所**☎042－756－1501へ（ウェルネスさがみはら２階）
◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**

※次回発行　平成31年 5 月 1 日　掲載テーマは「食事で防ぐ糖尿病」、「白内障」の予定です。