

# Substance Abuse or Dependence

**Substance abuse** is a pattern of using alcohol or drugs that leads to problems in a person's life. These problems can:

- Put others at risk, such as when driving, working with tools, or watching children
- Cause problems with family or friends
- Cause trouble with the law or at work or school

**Substance dependence** is the need for alcohol or drugs. A person continues to drink or use drugs in spite of problems in his or her life. The person often needs more alcohol or drugs to get the same effect. As dependence grows, the person slips further away from family and friends. Performance at work or school drops and health problems occur. This person may not be able to see how alcohol or drug use is affecting his or her life. There may be signs of physical or emotional distress when the person cuts back or stops use. This is called withdrawal.

## Substances Most Often Abused

Alcohol is the most often abused drug. Substance abuse can be the use of legal or illegal substances. Substances most often abused include:

- Alcohol such as beer, wine and liquor
- Nicotine in cigarettes and chewing tobacco

# 薬物の乱用または依存症

薬物乱用とは、生活に害を及ぼすアルコールやドラッグの使用パターンです。次のような障害があります。

- 車の運転中や工具の使用、または子ども達を監督しているときなどに他者に危険を及ぼす
- 家族や友人との間でトラブルを起こす
- 法に触れたり、職場や学校でトラブルを起こす

薬物依存症とは、アルコールやドラッグへの欲求です。依存症となった場合、生活に支障をきたすにも拘わらず飲酒したり、ドラッグを使用することを止められません。多くの場合、同じ効果を求めるために、より多量のアルコールやドラッグを必要とします。依存症の人は悪化するに連れて、家族や友人から遠ざかるようになります。職場の業績や学校の成績は落ち、健康に障害が起きます。アルコールやドラッグの使用が自分の生活にどのように影響を与えているか判断できない可能性もあります。薬物の使用量を減らしたり、使用を止めたときに、症状として身体的または精神的苦痛が見られることがあります。これを禁断症状と呼びます。

## もっともよく乱用される薬物

アルコールはもっとも一般的に乱用される薬物です。薬物乱用は、合法または非合法の薬物の使用が対象となります。もっともよく乱用される薬物には以下のものがあります。

- ビール、ワイン、および蒸留酒などのアルコール類
- タバコやかみたばこに含有されるニコチン

Substance Abuse or Dependence. Japanese

- Marijuana or hashish and cocaine or crack
- Hallucinogens such as LSD, mescaline and PCP
- Sedatives such as Seconal, Fiorinal and Tuinal
- Opiates such as codeine, OxyContin, Vicodin or heroin
- Amphetamines such as dexadrine and Benzedrine
- Tranquilizers such as Valium, Xanax and Ativan
- Club drugs such as GHB and MDMA (ecstasy)
- Inhalants such as glue, gas, paint and nitroglycerine
- Anabolic steroids
- Sleeping medicines such as Ambien, Dalmane and Nembutal
- Others such as muscle relaxants, sleep aids, Ritalin, Coricidin HBP, cough syrups and many over the counter medicines

### **Signs of Substance Abuse or Dependency**

Talk to your doctor, nurse or counselor about getting help if you have any of these signs.

- You get high or intoxicated on a regular basis.
- You drink or use drugs in spite of the problems it causes.
- You are not able to keep promises to stop or cut down use.
- You lie about use, especially about how much or often you drink or use drugs.
- You become defensive or angry when confronted about use.

- マリファナまたはハシッシュおよびコカインやクラック
- LSD、メスカリン、および PCP などの幻覚剤
- セコナル、フィオリナル、およびチウイナルなどの鎮静剤
- コデイン、オキシコンチン、バイコデイン、またはヘロインなどのアヘン剤
- デキセドリンおよびベンゼドリンなどのアンフェタミン
- バリウム、ザナックス、およびアティバンなどの精神安定剤
- エクスタシー、GHB、およびMDMAなどのクラブドラッグ
- グルー、ガソリン、塗料、およびニトログリセリンなどの吸入型ドラッグ
- アナボリックステロイド
- アンビエン、ダルメーン、およびネムブタルなどの睡眠導入剤
- 筋肉弛緩剤、睡眠補助薬、リタリン、コリシディンHBP、咳止めシロップ、および多種類の市販薬

## 薬物の乱用または依存症の徴候

以下の徴候が現れたら、主治医、看護師、またはカウンセラーにご相談ください。

- 習慣的に気分が高揚したり、依存症に陥る
- トラブルの原因であるにも拘わらず飲酒やドラッグの使用を止められない
- 使用を止めたり、使用量を減らす約束をしても守れない
- 飲酒やドラッグの使用について、特に量や頻度について嘘をついてしまう
- 飲酒やドラッグの使用を咎められると弁解したり、怒ったりする

Substance Abuse or Dependence. Japanese

- You withdraw from family and friends.
- You prefer the company of other drinkers or users.
- You become less involved in activities you used to enjoy.
- You talk a lot about alcohol or drugs.
- You believe you need to drink or use in order to have fun.
- You pressure others to drink or use.
- You hide or sneak alcohol, drugs or supplies.
- You get in trouble with the law.
- You take risks, such as driving when high or when drunk, or take sexual risks.
- You perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- You miss work or school due to substance use.
- You have blackouts – periods of time when using that you cannot remember.
- You have mood swings.
- You have depressed, hopeless or suicidal feelings.

- 家族や友人を避けるようになる
- 他の飲酒者やドラッグの使用者との付き合いを好むようになる
- 以前は楽しかった活動への関わりが減る
- アルコールやドラッグについて話題にすることが多くなる
- 楽しむために飲酒をしたり、ドラッグを使用することが必要だと信じている
- 他者にも飲酒やドラッグの使用を強要する
- アルコールやドラッグまたは補給品を隠したり、盗んだりする
- 法に触れるような問題を起こす
- ドラッグなどの影響下での運転、飲酒運転、または危険な性行為を行う
- 仕事や学校のクラスの前後または最中に使用することで仕事の業績や学校の成績が落ちる
- 薬物乱用が原因で仕事や学校を休む
- 飲酒またはドラッグの使用により記憶喪失を経験する
- 気分のむら
- 精神的に落ち込んだり、絶望したり、自殺を考える

## **Hotlines**

There is help available 24 hours a day for the person using the alcohol or drugs, as well as for family members and friends.

<b>Alcoholics Anonymous</b>	(614) 253-8501
<b>Al-Anon / Al-Teen</b>	(614) 253-2701 1-888-425-2666
<b>Hope Hotline</b>	(614) 228-4673
<b>Ohio Tobacco Quitline</b>	1-800-784-8669
<b>Cocaine Hotline</b>	(614) 443-2653
<b>Narcotics Anonymous</b>	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

## ホットライン

下記の機関では、アルコールやドラッグを使用する当事者およびその家族や友人のための支援に24時間対応していますのでご利用ください。

<b>Alcoholics Anonymous</b> (アルコール中毒者更生会)	(614) 253-8501
<b>Al-Anon / Al-Teen</b> (アルコール中毒者自主治療協会)	(614) 253-2701 1-888-425-2666
<b>Hope Hotline</b> (希望のホットライン)	(614) 228-4673
<b>Ohio Tobacco Quitline</b> (オハイオ州禁煙願望者のためのライン)	1-800-784-8669
<b>Cocaine Hotline</b> (コカインホットライン)	(614) 443-2653
<b>Alcoholics Anonymous</b> (匿名断薬会)	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Substance Abuse or Dependence. Japanese