

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 for harm 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 over time 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
- Street or club drugs, such as marijuana, bath salts, cocaine or crack, or other inhalants such as glue, gas or paint.
- Prescription or over the counter medicines

薬物の乱用または依存症

薬物乱用とは、生活に害を及ぼすようなアルコールやドラッグの使用パターンです。次のような問題を起こす危険があります。

- 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に他者にケガをさせる
- 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。依存症に陥ると、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。いつも同じ効果を得るために、長期にわたってより多量のアルコールやドラッグを求めるようになりがちです。依存症が悪化するに連れて、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与える影響を判断できない恐れもあります。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。乱用される薬物は、合法のものも非合法のものもあります。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
- マリファナ、バスソルト、コカイン、高純度コカイン、またはグルーやガソリン、塗料などの吸引系のドラッグ
- 各種処方薬または市販薬

- Muscle relaxants and medicines for anxiety or sleep
- Anabolic steroids

Signs of Substance Abuse or Dependency

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

- I get high or intoxicated on a regular basis.
- I lie about use, especially about how much or often I drink or use drugs.
- I become defensive or angry when confronted about my use.
- I avoid my family and friends.
- I prefer the company of other drinkers or users.
- I am less involved in activities that I used to enjoy.
- I talk a lot about alcohol or drugs.
- I pressure others to drink or use.
- I have been in trouble with the law.
- I take risks, such as driving when high or drunk, or take sexual risks.
- I perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- I feel depressed, hopeless, or suicidal.

Hotlines

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

- 筋弛緩剤および精神安定剤や導眠剤
- アナボリックステロイド

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、酩酊状態に陥ったりする
- 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
- 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量との付き合いを好むようになる
- 以前は楽しんでいた事をするのが減る
- 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
- 他者にも飲酒やドラッグの使用を強要する
- 法に触れるような問題を起こしている
- ドラッグで気分が高揚していたり、酒で酔っているときに運転したり、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ドラッグやアルコールを使用するため、仕事の業績や学校の成績が落ちる
- 精神的に落ち込んだり、絶望したり、自殺を考える

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。

Organization	Website	Phone Number
Alcoholics Anonymous	www.aa.org	1-877-515-1255
Al-Anon / Alateen		1-888-425-2666
Ohio Tobacco Quitline		1-800-784-8669
Cocaine Hotline	www.ca.org	1-800-347-8998
Marijuana Anonymous	www.marijuana-anonymous.org	1-800-766-6779
Narcotics Anonymous	www.na.org	1-818-773-9999
Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)	www.findtreatment.samhsa.gov	1-800-662-4357

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

組織	ウェブサイト	電話番号
Alcoholics Anonymous (アルコール中毒者更生会)	www.aa.org	1-877-515-1255
Al-Anon / Alateen (匿名アルコール依存症者の家族の会/10代のためのアルコール中毒者自助会)		1-888-425-2666
Ohio Tobacco Quitline (オハイオ州禁煙電話相談)		1-800-784-8669
Cocaine Hotline (コカインホットライン)	www.ca.org	1-800-347-8998
Marijuana Anonymous (マリファナ中毒者更正会)	www.marijuana-anonymous.org	1-800-766-6779
Narcotics Anonymous (匿名断薬会)	www.na.org	1-818-773-9999
Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (薬物乱用・精神衛生管理庁)	www.findtreatment.samhsa.gov	1-800-662-4357

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Substance Abuse or Dependence. Japanese.