

不能、ホルモンの変化または不均衡、免疫低下または慢性の疲れ、そして2ヵ月目くらいには解決した軽症の目の問題などもあります。もっと重症な解毒症状を経験したアディクトもいますが、それはまれなケースでした。不快感がひどい場合は医師、特に解毒経験のある医師に見てもらおうのがいいでしょう。

### 不快感を軽くするには？

解毒症状でも軽症の場合は、以下のような自宅療法が効くとされています：

- 熱い風呂は心体ともに良い効果があります。
- インフルエンザと同様に、水分（水または透き通った飲み物）を十分に補給する。身体を清め、洗浄するための効果があるということで、リカバリーハウスでは何年もクランベリー・ジュースが使われています。
- カリウムは身体の必要とするミネラルの一つですが、過剰な発汗により、それが激減することがあります。カリウムの多い食物には、メロン、バナナ、柑橘類、緑の濃い野菜、トマトなどがあります。
- 消化が良くなるまでは、脂肪を取らないこと。
- 睡眠のパターンが正常になる、または振るえが止まるまでは、カフェインの摂取を極端に抑えるか、全く取らないようにすること。
- 昔ながらの不眠のための療法ですが、就寝前に温めたミルクを飲むと眠れるという人もいます。
- 運動は鬱や他の不快な感情に効くだけでなく、身体の浄化作用を早める効果もあります。

## マリファナ・アノニマス

ミーティングフォーマット

「その仕組み」から抜粋

ここでめげてはなりません・・・聖人のような人は誰もいないのですから。このプログラムは容易なものではありませんが、シンプルにできています。完璧にするというよりも進歩していくことを目標に努力を続けていきます。回復前、回復後に経験したことをもとに、以下にあげる三つの大切なポイントを学びました。

\*自分がマリファナ・アディクトであり、人生が手に負えなくなった

\*おそらく人間の力ではこのアディクションから解放されることはない

\*求めればハイヤー・パワーが応えてくれ、解放される可能性がある

ということです。

コンフェレンス承認文献

© 1992年マリファナ・アノニマス

全著作権所有

P-04 6/96

## マリファナからの解毒

### Detoxing From Marijuana



## マリファナ・アノニマス

マリファナ・アディクトのための  
12ステップ・プログラム

Marijuana Anonymous

World Service

P.O. BOX 2912

Van Nuys, CA 91404 USA

Toll Free: 1-800-766-6779

<http://www.marijuana-anonymous.org>

コンフェレンス承認文献

P-04

## 解毒とは？

解毒とは何年も使って蓄積された毒を体に取り除くプロセスのことを意味します。このプロセスはクリーンまたはソーパーになって（マリファナ、薬物、アルコールを使わなくなって）最初の数日から数週間の間起こります。これはまた、感覚を鈍らせる薬物を使わずに、現実や本当の感情と対処をすることに慣れていく最初の時期でもあります。

## マリファナを止めることで、身体的な影響はあるか？

マリファナ・アディクションによる生理学上の影響はないと何年も言われてきましたが、MAで回復するメンバーの中には、確実に禁断症状を経験している人が何人もいます。その原因が身体的か心理的に関わらず、結果は身体的なものとなっています。さらに、単に感情的・精神的な変化を経験したというメンバーもいます。誰が身体的に不快な思いをするか、誰がしないかを、止める前に見極めることはできません。ほとんどのメンバーは、身体的に不快な思いをすることがあったとしても、それは最小限でしかありません。このパンフレットは、そういった問題を今抱えている人、自分に何が起きているのかと考え込む人のために作られました。

## 影響が非常に長引くこともあるが、それは？

ほとんどのドラッグ（アルコールを含む）とは違い、THC（マリファナの活性化学物質）は体内の脂肪細胞に蓄積されるので、ほかの一般的なドラッグと比べて、体内から完全に排除されるまでの時間がかかります。つまり、水溶性のドラッグであれば、数日または数週間であるのに比べ、THCだと数ヶ月後でさえ体のどこかにそれが残っているということになります。

## これでドラッグ検査に影響はないか？

マリファナを止めた後ドラッグテストがあると分かっている場合は、それと同時に絶食とか集中ダイエットはすべきではないということが、メンバーの経験から分かっています。絶食や集中ダイエットをするとTHCの血中濃度が急に上がり、陽性の結果になることがあります。これはメンバーの何人かが経験していることですが、いずれも集中ダイエットまたは極端な体重減少を経験した人に限られ、食事の量をいつもより少なめにしただけでは、そうはなりません。

## 一般的な症状にはどんなものがあるか？

一般的な禁断症状として一番多く見られるのは、何と言っても不眠症です。不眠症は、実質的に全く眠れない夜が何日か続くというケースから、眠れない夜が時々ある状態が数ヶ月のあいだ続くというケースまで色々あります。二番目に多く見られるのがデプレッション（うつ病、つまり幸福感が感じられない状態）、その次に来るのが悪夢とか鮮明な夢です。マリファナを使っていると夢を見る機能が下がる傾向があります。従ってクリーンになると、夢がものすごい勢いで戻ってきます。鮮明な色の夢、非常に感情的な夢または悪夢、そして一度目が覚めて、また眠ると同じ夢に戻ることもさえあります。非常に鮮明で、毎晩繰り返すような夢は普通一週間くらいしないと始まりません。普通長くても一月くらいで、その後は少しずつ減っていきます。「使う」夢（マリファナを使う夢）はよくあります。初期に見る夢のように鮮明とか感情的なことはありませんが、使う夢は何年も続き、正常なリカバリーの一部と考えられています。四番目に多い症状は怒りですが、これには、くすぶる憤怒から、絶えることのない苛立ち、そして予期せぬ怒り爆発までいろいろとあり、世の中への怒り、親しいものへの怒り、自分自身への怒り、アディクトであること、そしてク

リーンになる必要性への怒りなどが含まれます。感情が鬱、怒り、幸福感の間を行ったりきたりするので、一時的に感情の起伏が激しくなるのは珍しくありません。恐れ、不安感、ユーモア感覚喪失、性欲減退、性欲増加といったものを経験するメンバーも中にはいますが、ほとんどの場合、3ヶ月目までにはこういった症状も少しずつ治まり正常な感情が戻ってきます。最初の一週間からひと月の間に集中力の低下が見られ、短期間ですが一時的に学習能力が影響を受ける場合もあります。

## 身体的症状は？

最も良く見られる症状というと、頭痛があります。頭痛を経験する人は、最初の2～3日はかなり重症で、その後数週間から数ヶ月まで（普通の頭痛が）続くことがあります。次に多い症状というと、寝汗ですが、これは寝巻きを換えなければならない程ひどい場合もあり、一般に数日間からひと月くらいまで続きます。汗は身体が自然に解毒をする機能の一つです。手に汗をかくのは珍しくなく、手からいやな臭いがすることも頻繁にあります。体臭がひどいので、その分余計にシャワーを取ったり、風呂に入ったりします。咳をして痰が出るのも身体が自己解毒する機能の一つで、これは数週間から6ヶ月以上続くことがあります。

解毒に関するアンケートに答えてくれたアディクトの3分の1の人が、最初の数日、ひどい場合は6週間くらいまで、食事（消化器系）の問題があったと言っていました。主な症状としては、食欲不振（一時体重減少を見るほどの場合もあり）、消化不良、または食後に腹部けいれん、吐き気から、ひどい時は嘔吐（1～2日に限る）もありますが、ほとんどの場合はひと月しないうちに解消されています。

次に多い身体的症状としては震えとめまいがありますが、それほど頻繁ではないのですが、他には腎臓痛、