

小児科診療 UP-to-DATE

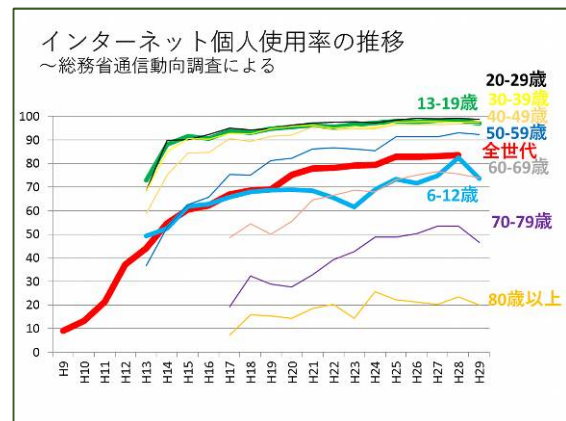
2019年1月23日放送

ネット・ゲーム依存症への医学的対応

久里浜医療センター 精神科
医長 中山 秀紀

インターネット個人利用率

インターネット個人利用率ですが、総務省によって行われている通信動向調査では、13~49歳の世代では100%近く、小学生世代では7~8割となっています。スマートフォンの所有率は概ね小学生で2~3割程度、中学生で5~7割程度、高校生で9割程度となっています。



依存物とは？

ネット・ゲーム依存症の話の前に、依存物とはどのようなものかという話をします。

依存しやすいもの・依存物の条件の1つですが、依存物は快楽をもたらします。ある物質を使用する、もしくはその行為をすることによって「快楽（快感・ハイになる・楽しい・ほっとする・刺激的である・安心する・他）」を感じるものは、依存する可能性があります。

一方で、それを使用すると、もしくはその行為

依存しやすいものの特徴①

～依存物は快楽をもたらす～

- ある物質を使用する、もしくはその行為をすることによって「快楽（快感・ハイになる・楽しい・ほっとする・安心する、刺激的である他...）」を感じるものは、依存する可能性があります。
- 一方で、それを使用すると、もしくはその行為をすることによって「不快」、もしくは「快楽も不快もあまり感じないもの」は、依存する可能性がほとんどありません。

ただし、ある物質もしくは行為をすることによって快楽を感じるか、不快を感じるかはかなり個人差があります。また当初は不快に感じていたけど、やっているうちに快楽を感じるというものもあります。



をすることによって「不快」、もしくは「快樂も不快も感じないもの」は、依存する可能性がほとんどありません。多くの学生が勉強をすることによって快樂をあまり感じないので、勉強に依存する学生は少ないわけです。

しかし、快樂を感じるからといって必ずしも依存するわけではありません。例えば、ハンバーグが好きな子どもは多いと思われそうですが、毎日毎食食べると飽きてしまうので、ハンバーグ依存症になってしまう子どもはほとんど存在しません。

しかし、一部に快樂を得られるものでかつ飽きがこない、もしくは飽きにくいものがあります。例えば、酒好きの人は毎日毎日同じような酒を飲んでも飽きません。タバコでも同様です。このように多くの依存物とされるものには「快樂を得られ」かつ「飽きない、飽きにくい、続けられる」という特徴があります。そして、多くの青少年にとって、インターネットやスマートフォン、ゲーム特にオンラインゲームは「興味・面白さ・楽しさといった快樂を得ることができ」、「しかも飽きがこない、もしくは飽きにくい」といった依存物の条件を満たします。依存物は「楽しめて」「飽きない・飽きにくい」のですから、こんなに素晴らしいものはありません。

依存するものの特徴②

依存しにくいもの	依存しやすいもの

- ある物質を使用する、もしくはその行為をすることによって、「**快樂**（快感・楽しい・ほっとする・安心する、刺激的である...）」を感じるものであっても、**飽きてしまうものや続けられないものは依存する可能性はほとんどありません。**
- しかし「**快樂**」を感じるもので、ほとんど毎日やっても**飽きないもの、もしくは長く続けられるものは依存する可能性があります。**

ただし違法ドラッグのように、1〜2回するだけであっというまに依存になるものもあります。

「正の強化」と「負の強化」

依存物には重大な負の側面があります。それは依存症になってしまう可能性があるということです。どのくらいの期間、どのくらいの量の依存物を続けると依存症になるのかは、個人差が多過ぎて判っていませんが、多くの機会、依存物をするによって依存症になりやすいことは知られています。

依存症になると「正の強化」と「負の強化」という2つの症状が出ます。

「正の強化」は快樂を得られるから、楽しいから依存物や依存行為をすることです。そもそも人が依存物を始める目的が快樂を得ることなので、依存症の人ではなくても正の強化はあります。

「負の強化」は依存物や依存行為をやりすぎて依存症になると、それらを止めると不快になるので、不快を解消すべく依存物や依存行為に走るというものです。負の強化は依存症特有の症状です。この負の強化は厄介です。人は快樂を我慢することはそんなに難しくありませんが、長時間の不快を我慢し続けることにはしばしば困難をきたします。

依存症は悪循環をして、次第に悪化していきま

依存しやすいもの（依存物）をやり続けると出現する依存症の症状

- ① 正の強化：楽しいから依存物や依存行為をやり続ける。（依存症でなくても正の強化はあります）
- ② 負の強化：依存物や依存活動をやりすぎて依存症になると、依存物や依存行為を止めると不快になり、それらが止められなくなる。（依存症特有の症状）

す。

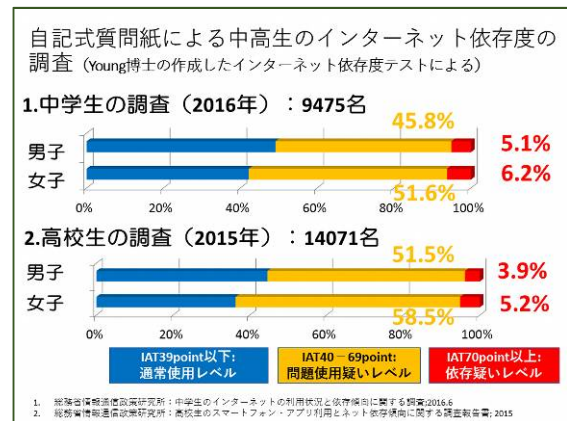
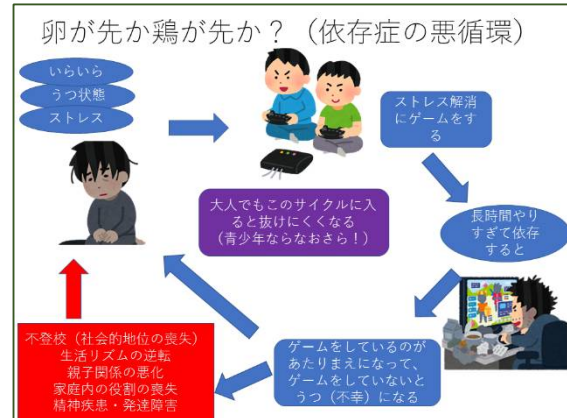
例えば「いらいら・うつ・ストレス」がふりだしだとします。ストレス解消、楽しいからといってスマホ・インターネット・ゲームをします。正の強化です。

ついやりすぎて依存すると、スマホ・インターネット・ゲームをしていないと不快になります。負の強化です。不快になるので、ふりだしの「いらいら・うつ・ストレス」に戻り、次第に依存症は悪化していきます。

そして遅刻・欠席・不在校や生活リズムの逆転、親子関係の悪化、長期休み、精神疾患、発達障害はこの悪循環に拍車をかけてしまいます。

中学生と高校生に対する自記式スクリーニングテストであるインターネット依存度テストを用いた調査結果では、中高生の数%程度にインターネット依存が疑われるレベルに相当するとされています。成人では罹患率が低下するようです。

概ね小学校高学年から大学生ぐらいの世代では、インターネット依存を特に注意すべきと考えられます。



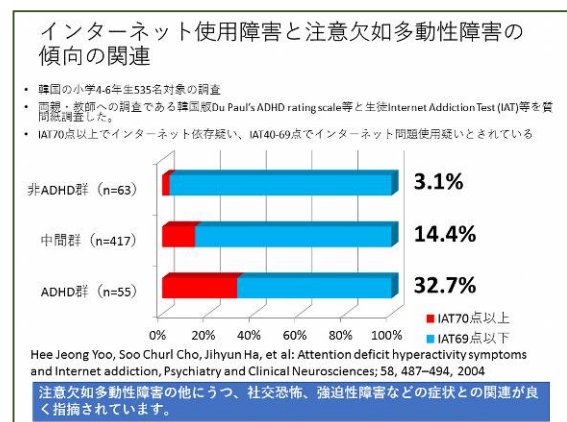
注意すべき合併症

ネット・ゲーム依存症には、精神疾患や発達障害を合併しやすいことが知られています。

ADHD傾向とインターネット依存は強く相関があることが多く報告されています。そのほかにもうつ病、社交恐怖、強迫性障害などの相関があると報告されています。これらの合併症はネット・ゲーム依存を悪化させてしまうことが多いので要注意です。

依存症からの回復

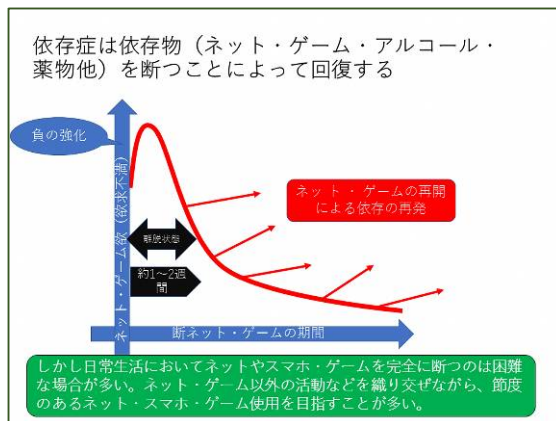
全ての依存症は、依存物を断つことによって回復することができます。依存症の人が、ネットやゲームなどの依存物を断つと、最初は離脱状態といってインターネットやゲームなどの依存物をや



りたい気持ち、欲求不満が非常に高まります。この欲求不満はイライラ・うつ・不全感・空虚感などといった形で現れることが多いようです。親などから無理やりスマートフォンやゲーム機を取

り上げられると、しばしば暴言や暴力といった形で現れます。

概ね1~2週間の離脱期が過ぎると、この欲求不満は低下してきます。スマートフォンやゲーム機なしでも次第に平気になってきて、依存状態による負の強化、つまり依存症は改善していきます。再度インターネットやスマートフォン、ゲームを始めると、またインターネットやゲームなどをやりたい気持ち、欲求不満が徐々に高まり、依存状態に逆戻りしてしまうことがあります。



しかし日常生活において、ネットやスマホ・ゲームを完全に断つのは困難なことが多いので、節度のあるネット・スマホ・ゲーム使用を目指すことが多いようです。

診断・治療

久里浜医療センターでは2011年よりネット・ゲーム依存治療を行っています。主に合併精神疾患・発達障害の治療、ネット・ゲーム依存専門デイケア（その中で集団心理療法を行っています）、個人カウンセリング、入院治療、家族会、青少年教育振興機構の主催による治療キャンプなどを行っています。

今後発行される世界保健機関発行の診断基準であるICD-11にはゲーム障害の診断基準が包括されることが予定されています。医療機関でもこの問題に接する機会が増えると思われます。一般の医療機関でのネット・ゲーム依存の発見・診断です。

特に昼夜逆転や不登校傾向の青少年（小学校高学年以降）世代では、ネット・ゲーム依存の可能性を考えたほうが良いと考えられます。

ネット・ゲーム依存や過剰使用が青少年の生活に大きな影響を与えていることは珍しくないので、この世代の心理的な問題を扱うときには、ネットやゲームの使い方について把握しておくことが望ましいと考えられます。

依存者（もしくは過剰使用者）本人は、依存問題を軽視していたり、問題を過少にしか言わないことも珍しくないので、保護者など広く情報を集めるのが望ましいと考えられます。

久里浜医療センターでのネット・ゲーム依存者への治療

- 合併精神疾患・発達障害の治療
- ネット・ゲーム依存専門デイケア（集団心理療法）
- ネット・ゲーム依存に対する個人カウンセリング
- 入院治療
- 家族会
- ネット・ゲーム依存治療キャンプ（青少年教育振興機構が主催）

一般の医療機関での考えられるネット依存の発見・診断

- 特に昼夜逆転や不登校傾向の青少年（小学校高学年以降）世代では、ネット・ゲーム依存の可能性を考えたほうが良い。
- そうでなくてもネット・ゲーム依存や過剰使用が青少年の生活に大きな影響をあたえていることは珍しくないので、この世代の心理的な問題を扱うときには、ネットやゲームの使い方について把握しておくことが望ましい。
- 依存者（もしくは過剰使用者）本人は、依存問題を軽視していたり、問題を過少にしか言わなかったりすることも珍しくないので、保護者などひろく情報を集めるのが望ましい。
- 患者や家族にとってネット・ゲームに依存しているかどうかは大きな問題ではないことが多いので、診断には固執せず、ネット・ゲームを過剰使用していたり、それによる悪影響があれば治療的なことを考えるのが望ましい。

患者さんや家族にとってネット・ゲームに依存しているかどうかは大きな問題でないことが多いので、診断には固執せず、ネット・ゲームを過剰使用していたり、それによる悪影響があれば治療的なことを考えるのが望ましいと考えられます。

ネット・ゲーム依存への対処例

一般の医療機関で考えられるネット・ゲーム依存の対処例を述べます。まず、合併精神疾患や発達障害の診断・治療は重要です。

合併精神疾患に対する治療はネット・ゲーム依存にも有効な場合が多いようです。日記などをつけてきてもらって、生活状態の確認や生活指導、精神療法的アプローチが考えられます。

可能であれば、引きこもり傾向や不登校が顕著な場合はデイケアなどへの参加を促すことが望ましいです。学校にほとんど行けない場合や引きこもり傾向が顕著な場合などには、合併精神疾患の治療や生活を整える目的で入院加療も考えられます。

家庭での対策です。依存的な視点から見ると、パソコン・ゲーム機・スマホを子どもに与える年齢は、遅ければ遅いほどよく、特に発達障害傾向のある子どもたちには、より遅くに与えるべきでしょう。

部活・趣味・特技・塾などの家の外に出て行うような活動や、ネット・ゲーム以外の遊び、スポーツなどに多く参加することによって、結果としてネットやゲームの時間が減ることが望ましいと考えられます。そしてこれらの活動への参加を勧めた方がよいと思われます。パソコン・ゲーム機・スマホを持たせるのであれば、あらかじめ持たせる前に、フィルタリングをつけたり、家庭内での使用時間や使用方法などに関するルールを作っておくべきです。本人と話し合っ

ていくべきです。就寝時刻と起床時刻の確保は最後の砦であり、ここが破られると登校できなくなる可能性が高くなってしまいます。特に就寝時刻は死守してもらいましょう。

中学生以降で、親がネット機器やゲーム機などを取り上げて成功するのは、受験前など、本人がある程度それを納得しているときだけ（受験前など？）⇒大抵は暴訪や暴力がひどくなって失敗に終わります。

一般の医療機関での考えられる ネット依存への対処例

- ・ **合併精神疾患の診断・治療**
- ・ ⇒ ネット依存が重症であるほど、生活の障害が重症であるほど合併率は高い可能性がある。
- ・ ⇒ 合併精神疾患に対する薬物療法・心理療法のネット依存にも有効なことが多い。
- ・ 日記などをつけてきてもらって、生活状態の確認や生活指導、**精神療法的アプローチ**（認知行動療法、動機付け面接法、支持的療法など）
- ・ 受診するだけでも外出のチャンスになる。
- ・ 可能であれば、引きこもり傾向や不登校が顕著な場合は**デイケア**などへの参加を促すことが望ましい。
- ・ 学校にほとんど行けない場合や引きこもり傾向が顕著な場合などには、**合併精神疾患の治療や生活を整える目的などで入院加療もありえるか？**

医療機関での考えられるネット・ゲーム依存者 本人や家族への指導例

- ・ 依存を防止するという視点から見ると、パソコン・ゲーム機・スマホを子どもに与える年齢は遅ければ遅いほどよい（特に**発達障害傾向のある子どもは要注意!**）。
- ・ 社会活動（部活・趣味・特技・塾など）やネット・ゲーム以外の遊び、スポーツなどに多く参加することによって、結果としてネットやゲームの時間が減ることが望ましい（これらの社会参加を勧める）。
- ・ パソコン・ゲーム機・スマホを持たせるのであれば、あらかじめ（持たせる前に）フィルタリングをつけたり、家庭内でのルール作りが必要
- ・ 寝る時刻と起きる時刻の確保は最後の砦（ここが破られると登校できなくなる可能性が高くなってしまいます）。
- ・ 中学生以降で、ネット機器やゲーム機を親が取り上げて成功するのは、本人がある程度それを納得しているときだけ（受験前など？）⇒大抵は失敗してしまう。⇒強制的に取り上げるのではなく、自己洞察を促すようなアプローチを。

いくら予防対策を立てても、中高生が依存物であるインターネットやゲームとの付き合い方に失敗してしまう可能性はあります。医療機関などで、依存者を治療する場の拡充も重要となります。

「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>