

ゲーム障害

久里浜医療センター院長、樋口進さんに聞く

他の1番が見つかればいい

WHO（世界保健機関）は、オンラインゲームなどへの過度な依存により、日常生活に支障をきたす疾病として、「ゲーム障害」を国際疾病分類に加える方針を打ち出しました。このガイドライン作成に研究協力する久里浜医療センター（神奈川県）の樋口進院長は、もともとアルコールやギャンブルなどの依存症患者を診てきました。スマホの普及とともに、ゲーム依存を中心とした日本初のインターネット依存専門外来を開いたのが2011年で



ひぐち・すすむ 精神科医。久里浜医療センターの精神科医長や臨床研究部長などを経て現職。主著に「スマホゲーム依存症」「ネット依存ゲーム依存がよくわかる本」など。

す。とりわけ未成年にとって何が問題か聞きました。

——私も日中はパソコンから離れられないのでネット依存でしょうか？

病氣とそうでないものの区別が必要で、一般に依存症と言われるものは、行動の行き過ぎとそれに伴う問題点が明確な場合を言います。そして問題の入口には必ず心地よいか、わくわくするなどの嗜癖しゅひく、つまり快楽が伴います。アルコール依存はお酒という物質嗜癖、ギャンブルやゲームは行動嗜癖です。本物の依存かそうでないかは、ゲーム依存もほかの依存同様に、異常行動が見られるか、脳の中に依存に共通したメカニズムが見られるかで判断されます。快楽を追い求めていった結果、起こる症状です。

——インターネット依存専門外来の患

者の様子を教えてください。

患者の7割が未成年で、平均年齢は18・5〜19歳。家族が心配して連れてくるケースがほとんどで、男性8対女性1です。大半がゲーム依存で、女性に多いSNS依存は稀です。一般にゲーム依存は、昼夜逆転する、食事を摂らないなど、生活が乱れるので異常行動と認められやすい。SNS依存では見た目には表れにくいからです。

——とりわけ10代の子どもたちに問題と感ずる点は。

大人になれば代替となるものを経験しているで逃れる方法があります。10代でゲーム依存になってしまった人は、人生で初めて出会った喜びがゲームとなると、代替を見つけるのが難しい。ゲーム依存から回復するには、ゲームが生活で1番という状況から、他の1番が見つかり、ゲームが2番め以下になればいいのです。しかし、短い人生で1番に代わり得るものが見つけられないと、いくらゲームを断とうとしても難しいのです。ゲームのおもしろさに加えて、仲間とゲームをしていると、そこで自己承認欲求が満た

され、抜け出すのが難しい状況があります。

——ゲーム障害は、どういう人がなりやすいのですか？

議論があるところですが、男の子、衝動性が強い、対人関係がうまくいかないなどが危険要因として挙げられます。この衝動性が強いという中にADHD（注意欠陥・多動性障害）の人がいて、受診者の2割、傾向を持った人を入れると5割くらいになります。だからといって特殊な人しかならないと見てほしくないのですが、リスクはあるといふことです。

——国の何らかの規制が必要ではないでしょうか？

依存症というのは始める年齢が早ければ早いほどリスクが高いのです。法的に始められる年齢は、アルコール20歳、パチンコ18歳、ゲームは0歳です。スマホやゲーム企業は、コントロールの効かない思春期の子どもたちをどこまでも逃しませんから、何らかのアクセス制限は必要でしょう。国の姿勢にかかっていると思います。