

WHO

ゲーム・スマホ依存 特徴と対処法

ある行動が行き過ぎ、それ
に起因する明確な問題が起
きている状態を依存、または嗜
癖と呼びます。最近、世界保
健機関（WHO）および米国
精神医学会は、アルコールや
薬物のような物質に対する依
存に加えて、行動嗜癖を依存
（嗜癖）に分類するようにな
りました。なぜ、そのように
なったのかについては、今後、
説明します。

オンライン関係の依存には
さまざまな用語が使われてい
ます。ネット依存、スマホ依
存、ゲーム依存、SNS依存な
ど。しかし、よく考えてみる
と、依存しているのはアプリ
なのであって通信手段や機器

国立病院機構久里浜医療センター院長

樋口 進

疾病認定は当事者らに朗報

ではないため、ネット依存な
どは正しい用語ではありません。
WHOは、既存の医学的
知見を総合して、新しい国際
疾病分類（ICD-11）に、ギ
ャンブルと並んでゲーム障害
のみを依存（嗜癖）として疾
病認定したわけです。SNS、
動画などのアプリについて
は、医学的根拠不足のため認
定に至りませんでした。名前
については、医学的に嗜癖が
正しいですが、この用語が使
われなくなっているため、ゲ
ーム障害と命名されました。

それでは、WHOが策定し
たゲーム障害とはどのような
内容でしょうか。臨床的特徴
として、3項目が示されてい
ます。まず第一に、ゲームの
コントロールができないこ
と。例えば、ゲーム時間を減



らそうと思ってもできな
い状態です。第二に、ゲ
ームが生活の最優先事項
になっていること。例え
ば、仕事や勉強、家族行
事などよりゲームを優先
させ、ゲームを中心に生
活が回っている状況で
す。第三は、ゲームによ
り問題が起きているが、
ゲームを続けることで
す。また、このような行
動により、学業、職業、
家庭生活などで明確な問
題が起きていることも、その
条件になっており、ゲーム障
害はこれら全ての項目を満た
す状態です。

今回のICD-11収載によ
り、疾病としての根拠が示さ
れたため、治療や予防対策の
追い風になることが期待され
ます。ゲーム障害で困ってい
る多くの若者や家族に朗報と
なることでしょう。