

# 健康 ぷらざ

## ゲーム障害に ならないために

指導:久里浜医療センター 院長 樋口 進

企画:  
日本医師会

No. 539

### ゲーム障害とは


電子ゲームには明確な依存性が認められ、依存にかかわる脳内メカニズムもアルコールやギャンブル依存と類似しています。最近、インターネットに接続されているオンラインゲームやスマホの普及などにより、ゲーム依存者数が増加しています。世界保健機関は2019年に、新しい疾病分類にゲーム障害(依存)を加えました。その内容を表1に示します。

ゲーム障害は、ゲームを過剰に行うことにより、遅刻、不登校、学業や仕事の能率低下、昼夜逆転、引きこもり、家族に対する暴言・暴力などを引き起こします。また、睡眠障害、眼精疲労、体力低下、低栄養状態などの健康問題の原因にもなっています。何といても、最も大きな問題は、子どもたちの将来に多大な悪影響があることでしょう。

表1 ゲーム障害の定義

下記のすべてにあてはまる場合は、ゲーム障害

- 1 ゲームの頻度や時間をコントロールできない。
- 2 ゲームが生活の最優先事項になっている。
- 3 ゲームにより日常生活に問題が起きている。
- 4 問題が起きているにもかかわらず、ゲームを続ける。



(世界保健機関の2019年の新しい疾病分類(ICD-11)を改変)

### どのようなリスク要因があるか

思春期の男性に好発し、低い自尊感情や学業成績、友人関係の乏しさなどが発症に関係しています。心の問題では、注意欠如・多動性障害などの発達障害は重要なリスク要因です。さらに、ゲームの開始年齢が早いこと、すぐにゲームができる環境、依存性の高いゲーム、ゲーム内の課金システムなどもリスクを上げています。

### 有効な予防対策は?

リスク要因から考えると、表2のような予防対策が有効ではないでしょうか。予防教育に加えて、幼少時からのオンライン以外の楽しい活動の経験は予防につながります。大人が子どもたちに対して、スマホの使い方などの良きお手本を示すことも重要でしょう。

表2 今できる予防対策

- ◆ スマホ・ゲームの使用開始年齢を遅くする。
- ◆ スマホ・ゲームの使用時間を少なくする。
- ◆ スマホをまったく使わない時間をつくる。
- ◆ リアルの生活を豊かにする。
- ◆ 本人・両親に対する予防教育を行う。
- ◆ 大人が良き手本になる。



日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医  
バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。