

おしゃべり通信

No. 239 R1.10.15 発行 如春会 浦田医院

～H29年4月発行 日本小児科医会会報特集～



スマホパニック！⑩

＜スマホ社会の落とし穴＞



2. 「劣化」の実相 ⑩

(7) 依存症は存在するのか？-②

1) 「電子メディア依存」は存在するのか？

(アメリカ精神医学会 DSM-6で疾病として確定)

依存症は、脳の機能の変化を伴う「疾病」！です。

現在期待できる治療法は「認知行動療法」のみ。

「予防」が最大の治療で、「危険可能性の回避」の必要性を認識することが大切です。

2) 「負のスパイラル」:

依存者は、初めのうちは「それが楽しくて」「好きだから」やめないのだとか、自分の意志で「いつでも辞められる」と思っています。でも、実際には既に現実的困難にぶつかっていることに気が付いていることも多く「やめなければ」という思いや、そのことから生じた不祥事(仕事の失敗・借金・人的トラブルなど)に対する不快な感情やストレスから逃れようとして一層依存対象にのめり込んでいくことになっており、更に事象は増悪しています。

3) インターネット(IN)ゲーム依存の診断基準

(アメリカ精神医学会 DSM-5 の参考項目より)

持続的かつ反復的な現象として、以下の 5 つ以上の項目が一年間のどこかで起こっていることが要件です。

- IN ゲームへのとらわれ:過去のゲームの事を考えたり、次のゲームを楽しみに待つ等、IN ゲームが

- 日々の生活の中での主要な活動になる
- IN ゲームができない時の離脱症状:いらいら、不安、または悲しい気分
- 耐性が増す:IN ゲームに費やす時間が増えていく
- やめようと思ってもやめられなかったことがある
- IN ゲーム以外の趣味や娯楽への興味がなくなる
- 心理社会的な問題を知っているにも関わらず、過度にIN ゲームの使用を続ける
- 家族・治療者・又は他者に対し、IN ゲームの使用頻度について嘘をつく事がある
- 否定的な気分(無力感、罪責感、不安)を避けたり、和らげる為にIN ゲームをする
- IN ゲームへの参加のためをする為に、現実の大事な交友関係、仕事、教育や雇用の機会を危うくした、または失ったことがある

4) メディア依存症に当てはまる! ?と思った時は

⇒ すぐに「信頼できる大人」に相談を!

* セルフチェックは採点が甘くなる! ⇒ 本人のネット使用状況を把握している親・兄弟等信頼できる人に、客観的にチェックしてもらおう!

* 一人での解決は困難と覚悟しよう! ⇒ 依存者には「まだ大丈夫」「もう少し自分で頑張ってみよう」「もう少し様子を見てみよう」と自分の現状を否認し、対策を立てる(治療)することを避けようとする傾向があるが、この現象は既に「負のスパイラル」の始まりです。

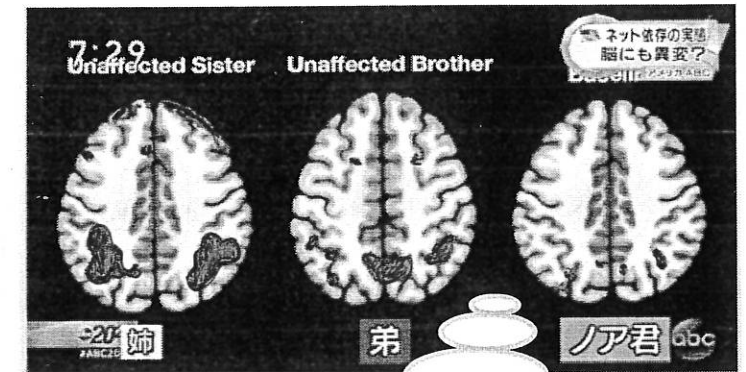
2017年6月5日(月) NHK BS1

キャッチ!世界のトップニュース 朝一番 世界をつかむ 月～金 午前7時～【特集・ワールド EYES(アイズ)】脳に影響も! ネット依存の実態より

近年のスマートフォンの急速な普及に伴い、男女問わず幅広い年齢でネット依存が拡大し、世界各国でその影響や対策などが議論されています。中でも特に影響が懸念されているのが、心身が発達途中の若者です。米国青少年の正しいネット利用を啓発しているNPOの調査によりますと、13歳から18歳の若者の、ネットにつながったゲームやパソコンなどの使用時間が、学校と宿題

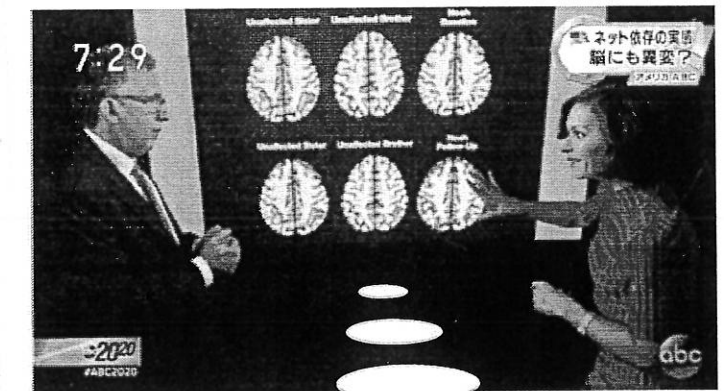
での利用を除くと『1日に7時間』スマートフォンに限ると、1日の平均利用時間が『4時間30分』と、長時間利用の実態が明らかにされています。

そのアメリカでは、最近、脳科学者らが中心となって、ネット利用と脳の関係についての研究を進めていて、ネット依存が脳に深刻な影響を及ぼすとする結果を発表して注目を集めています。ネット依存の実態と脳に与える影響を伝えるアメリカ ABC のレポートをご覧ください。



三つ子の脳のMRI画像。

赤い程脳血流が良い=活発に働いています。
ノア君はゲームを取り上げられるとパニックを起こします。



ノア君をゲームから遮断、2週間経ちました。

脳の血流は他のご兄弟と同じ程度に

(以下次号) (平成29年7月 S.URATA MD.)