

## 行動目標アディクション

ギャンブル 仕事 買物 ひきこもり 借金 暴力 リストカットティング 盗み ストリーキング スポーツ観戦 強迫的なダイエット・掃除・嘘・運動 暴力 テレビゲーム 電話 インターネット セックス など

## 人間関係アディクション

恋愛関係 人間関係【共依存】 親子関係 夫婦関係 など

### ギャンブル依存症とは

WHO世界保健機関の国際疾病分類（ICD-10）によると、ギャンブル依存症は「習慣および衝動の障害」に分類され、病的賭博（Pathological gambling）と呼ばれています。この障害は、社会的、職業的、物質的および家庭的な価値と義務遂行を損なうまでに患者の生活を支配する、頻回で反復するギャンブルのエピソードから成り立ちます。自分の仕事を危機に陥れたり、多額の負債を負ったり、嘘をついたり法律を犯してまでしてお金を得たり、あるいは負債の支払いを避けたりと、ギャンブルを中心として生活は確実に破綻に向かっていきます。頭ではやってはいけないということは十分わかっているのですが、ギャンブルをしたいという強い衝動を抑えることは困難で、それとともにギャンブルやそれを取り巻く状況の観念やイメージが頭から離れなくなります。これらの没頭や衝動は、生活にストレスが多くなるとしばしば増強します。

ギャンブルの場は公平であり、地位も名誉も関係なく優越感を味わえる可能性がある場所です。仕事はなかなか思うように業績が出ず、上司にも怒られたり急かされたり、同僚とも折り合いが悪く、職場が窮屈に感じ居場所がないような気味。家庭でも大切にされず居心地が悪い。父親にもなれず、夫にもなれず、男にもなれない。心さみしい、空虚な日々がただ流れているだけ。そんなときふと入ったパチンコで、出るわ出るわの大当たり。席の横にはドル箱が何箱も詰まれ、後ろのギャラリーからは羨望の眼差し。自分の手加減一つですべてをコントロールできるかのような、自分は万能で何でもできるのだ、不可能なことはないという高揚した感覚。いつもは世を忍ぶ仮の姿。ギャンブルこそが本当の自分を表現できる場であると確信する。自分本来のパワーを発揮できる場所であると確信する。このようなことを繰り返していくうちに、ギャンブル依存は形成されていきます。

### ギャンブル愛好家(好き)とギャンブル依存症の違い

ギャンブル愛好家は自分のギャンブル行動をコントロールすることができます。例えば余暇を使ってギャンブルをするし、つぎ込むお金も生活を営んでいく上で出せる金額だけです。仕事にギャンブルをしに行ったり、家賃や食費など、本来ギャンブルにつぎ込むお金でないお金をつぎ込んで生活を破綻に導くようなことはしません。風邪は熱が出たり咳がでたりするのが症状であり、自分の意志や根性でコントロールできないからこそ病気であるのと同じように、ギャンブル依存症はやってはいけない、やればいろんなデメリットがあるとわかっているにもかかわらずギャンブルをしてしまう病気なのです。

### 身近にある様々な依存症

## アルコール依存症

アルコール依存症は、飲酒することによって「身体的損失」あるいは「社会的損失」があるにも関わらず飲酒してしまう、わかっちゃいるけどやめられない病気です。風邪は熱や咳を自分の意志でコントロールできないように、アルコール依存症は飲酒やその量、飲酒による行動を自分の意志ではコントロールできない病気です。

飲み続ければ身体的、社会的、心理的な崩壊を招き、いずれ死に至ります。そして一旦アルコール依存症になれば、何年、何十年断酒しようと、一滴でも飲んでしまえば、また昔のようにコントロールできない飲酒が続いてしまいます。

## 薬物依存症

薬物依存には覚醒剤、シンナー、マリファナ、ヘロイン、コカインなどの非合法薬物の他、一般に売られているファッションドラッグ、あるいは咳止め薬や痛み止め、精神安定剤や睡眠薬などの処方薬など様々な薬が対象となります。

薬は人を興奮させたり抑制させたり、あるいは幻覚作用を起こさせたりと、いとも簡単に気分を変えさせることができます。薬物は進行が早く、使用への衝動も大きい為、早い段階で身体的にも精神的にも経済的にも破綻をきたします。購入資金の捻出や違法薬物の所持、使用なども絡んで犯罪に発展しやすいのも特徴です。

## ニコチン依存症

タバコは堂々と売られていますが、合法薬物の代表格です。興奮している時に吸えば興奮を鎮めてくれ、元気がない時に吸えば目覚めさせてくれる便利な薬物です。なので、朝起きたら一服、仕事中に一服、一息ついたら一服、食事の後の一服、寝る前に一服など、様々な場面で喫煙が行われます。アルコールは飲んでから脳に到達するまでに十数分かかりますが、ニコチンは吸ってからわずか7秒で脳に到達します。そしてすぐに抜けてしまうために、チェーン・スモーキングに陥りやすいのです。僅かな時間に何度も吸っては酔い、吸っては酔うという行為を繰り返せるために容易に依存が形成されます。

ニコチン依存症になると、吸うべきでない場所でも喫煙欲求を抑えるのが難しくなり、路上で歩きタバコをしたり、会議中もイライラが抑えきれません。夜中にタバコが切れればどんな悪条件であろうと買いにいくなど、強烈な薬物探索行動が出現します。ニコチンが切れると、イライラ、カッカ、憂うつ、集中力の低下など離脱症状も起こりやすくなります。

## 買物依存症

高価な買物をするとうれしさに浸れます。特に高級ブランドなどを購入する際、まるでVIPルームのような店内を店員が丁寧にエスコートしてくれるので、店内を歩いているだけで優越感に浸れます。まして購入するとなると、今までの自分とは全く違う成功者としての自分に浸れることができます。このような刺激を繰り返すうちに依存が形成され、カードによる高額な商品の購入を繰り返し、やがて破産に至る人が増加しています。

買うというプロセスによって生じる酔いは、不安感や孤独感、自己肯定感の低さを解消してくれます。しかしこの酔いへの耽溺は、次々と借金を繰り返す自転車操業へと発展しやすく、急激な経済的な破綻と同時に家庭崩壊へと繋がっていきます。

## 仕事依存症

熱心に仕事をすることは社会的にも評価される行動のため、特に日本では仕事依存というアディクションが見えにくい特徴があります。仕事依存症という診断名はありませんが、

仕事への耽溺は、身体的、社会的、心理的な損失に繋がります。過度な残業や休日出勤を繰り返し、体を壊す。体の不調を訴えながらも仕事を最優先してしまふ。仕事によって家族や周囲との関係が犠牲になっているのも関わらず仕事を選んでしまふ。仕事をしているときにだけ充実感を感じる。目の前に仕事が残っていると不安になってしまう。何もすることがないと罪悪感を感じてしまふ。自分から仕事をとったら何も残らない、仕事こそが人生のすべてだと感じる。これは、常に目の前におくことによって、自分自身の痛みや虚しさ、家族や人間関係の中に起こる葛藤から目をそらすことのできる酔いにもなりえます。酒は飲んでいませんが、仕事に酔うこともあるわけです。実際、アルコール依存症者には仕事依存の傾向を持つ人が少なくありません。仕事依存の人が定年後、アルコール依存症になるケースも増えています。

### ゲーム依存症

ゲームは仮想の世界ですが、自分の名前を主人公につけられたり、あるいは自分の姿形そのままをキャラクターに設定できたりと、感情移入できるゲームが増えています。感情移入したキャラクターはゲームの中で様々な困難を乗り越え成長していきます。ゲームを繰り返すうちに、まるで自分自身が困難を乗り越え成長したかのような感覚を覚えるのです。

普段、怒りや悲しみ、孤独感や自己肯定感が低い中で生きてると、こんな自分ではいけないと自分を責め、何とか現実世界の中で頑張ろうとします。しかし現実世界はそんなに甘くありません。しかしゲームの中でなら、自分自身の存在価値を実感することができるのです。そのうち、学校にいても、会社にいても、ゲームの世界が頭から離れなくなります。そして学校や会社を途中抜けしたり、休んでまでゲームに没頭するようになるのです。

### インターネット依存症

インターネットは何時でも何処でも誰でも情報を双方向にやりとりできる非常に便利なツールです。しかしインターネットによって身体的、社会的、心理的な損失が生じる場合もあります。ネットの世界は仮想現実です。ゲーム依存症と同様、仮想現実の中で人は自分の奥底にある感情を表現しようとしてします。例えばなかなか言葉で言いにくいことでもメールでは言えたりするように、現実社会の中で抑え込んでいるものが、仮想現実の中では出やすいのです。

自分の本当の名を名乗ることなく作り上げられた自分の分身が、チャットや掲示板の中で、攻撃的な感情をあらわにしたり、弱々しい自分を見せたりするため、仮想現実でのトラブルが現実社会に持ち込まれてしまう場合も少なくない。仮想現実の世界に酔うことが嗜癖化してしまうと、仮想現実の世界への衝動が抑えられなくなり、個人的なアクセスをしてはいけない仕事や、寝る時間を割いてまでネットをすることで身体的にも社会的にも心理的にも損失が徐々に進行していきます。

### 3. ギャンブル依存症の身体的変化

ギャンブル依存症は個人の性格や気質によるところが大きいと思われていたが、最近になり他の精神疾患同様、脳を主体として身体に大きな変化が起こっていることが解明され始めている。

生理学的な面では、ギャンブル依存者とそうでない人をカジノに入れて心拍数を比較し

たところ、依存者はみるみるうちに心拍数が増え、ゲームが終了した後も心拍数の高い状況が続くが、健常者ではゲームが終わると直ぐに脈拍は平常に戻る。この結果から依存者はゲームに対して、過度に興奮しやすく醒めにくい身体的な下地が形成されているといえる。

知的作業を行わせて脳波の左右差を調べた実験もある。言語的な作業をさせると脳の左半球、図形や感覚的な課題を与えると右半球がそれぞれ活動を高めるが、依存者にはこのような反応が起こらなかった。これはアルコール依存者や注意欠陥多動障害の児童にも似通った反応である。

生化学的には脳内で生体の機能を制御するドーパミン(行動の活性化)とノルアドレナリン(行動の維持)、セロトニン(行動の抑制)を調べたところ、依存者の脳内ではドーパミンとノルアドレナリンがどんどん生産され、消費されていた。逆にセロトニンの生成は低下している。

以上の結果をまとめるとギャンブル依存の症状は、過感覚をもたらすノルアドレナリン系の化学物質の過度の生成による副作用によると思われる。ノルアドレナリンは、元来ドーパミンから作られるもので、ドーパミンがギャンブル依存症と深く関係しているのが良くわかる。他方、セロトニン系の機能は低下しており、ギャンブル依存症とはギャンブルに対して、過度に興奮・持続する物質(ドーパミンとノルアドレナリン)の大量生産と、それに対してブレーキをかける物質(セロトニン)の生成不足による脳の機能障害の一種ともいえる。

また、機能的MRI(磁気共鳴画像)を用いて、脳内各部位の活動の変化を見てもギャンブル依存者にギャンブル場面を見せて時間を計って測定すると、通常の人との脳活動とは明らかに違った変化を起こしているのが判明している。

#### 4. 様々な精神疾患

##### 統合失調症

2002年までは精神分裂病と呼ばれていた。発病率は全人口の1%程といわれており、決して珍しい病気ではない。古代ギリシャ時代からこの病気の存在は知られていたが、発症する原因の詳細は今なお不明である。神経伝達物質の一つであるドーパミンの過剰によるという仮説をはじめ、様々な仮説が提唱されている。

1990年代後半からの非定型抗精神病薬の使用や、効果的な急性期治療、社会復帰のため福祉制度の整備などにより、初発患者の入院期間は短縮され、以前よりも軽症化しつつあると言われている。しかし一方で、薬物療法が部分的にしか効果を示さず慢性化する患者も少数であるが存在することも事実である。

症状には以下のようなものがある。

思考内容の障害(妄想)

他人にとってはありえないと思えることを事実だと信じること。

被害妄想(他人が自分を害しようとしていると考える)

関係妄想(周囲の出来事を全て自分に関係付けて考える)

注察妄想(常に誰かに見張られていると感じる)

追跡妄想(誰かに追われていると感じる)

心気妄想(重い体の病気にかかっていると思込む)

誇大妄想 (患者の実際の状態よりも、遥かに偉大、金持ちだ等と思い込む)

宗教妄想 (自分は神だ、などと思い込む)

嫉妬妄想 (配偶者や恋人が不貞を行っている等と思い込む)

被毒妄想 (飲食物に毒が入っていると思い込む)

血統妄想 (自分は天皇の隠し子だ、などと思い込む)

家族否認妄想 (自分の家族は本当の家族ではないと思い込む)

#### 知覚の障害

実在しない知覚情報を体験する幻聴、幻視、幻嗅、幻味、体性感覚の幻覚が見られる。幻覚を体験する本人は外部から知覚情報が入ってくるように感じるため、実際に知覚を発生する人物や発生源が存在すると考えやすい。そのため、「悪魔が憑いた」、「狐がついた」、「霊が話しかけてくる」、「宇宙人が交信してくる」、「電磁波が聴こえる」、「頭に電波が入ってくる」、「脳の中に装置を埋め込まれた」などと妄想的に解釈する患者も多い。

また、幻味、幻嗅などは被毒妄想 (他人に毒を盛られているという妄想) に結びつくことがある。

#### 強迫性障害

従来、強迫神経症と呼ばれていたもの。強迫症状或いは強迫観念とは、本人の意志と無関係に頭に浮かぶ、不快感や不安感を生じさせる観念を指す。強迫観念の内容の多くは普通の人にも見られるものだが、普通の人々がそれを大して気にせずいられるのに対し、強迫性障害の患者の場合は、これが強く感じられたり長く続くために強い苦痛を感じている。

強迫行為 (きょうはくこうい) とは、不快な存在である強迫観念を打ち消したり、振り払うための行為で、強迫観念同様に不合理なものだが、それをやめると不安や不快感が伴うためになかなか止めることができない。その行動は患者や場合によって異なるが、いくつか分類が可能で、周囲から見て全く理解不能な行動でも、患者自身には何らかの意味付けが生じている場合が多い。大半の患者は自らの強迫症状が奇異であったり、不条理であるという自覚を持っているため、思い悩んだり、恥の意識を持っている場合が多い。また、強迫観念の内容によっては罪の意識を感じていることもある。そのため、自分だけの秘密として家族に内緒で強迫行為を行ったり、理不尽な理由をつけて誤魔化そうとすることがある。逆に自身で処理しきれない不安を払拭するために、家族に強迫行為を手伝わせようとする場合もある。これは巻き込みと呼ぶ。

#### 一般的な強迫症状

患者自身の対処 (強迫行為) の内容は異なり、一人の患者が複数の強迫症状を持つことも一般的である。

洗浄強迫・手の汚れが気になり、手や体などを何度も洗わないと気がすまない。体の汚れが気になるためにシャワーや風呂に何度も入る等。

確認行為・確認強迫ともいう。外出や就寝の際に、家の鍵やガスの元栓、窓を閉めたかが気になり、何度も戻ってきては執拗に確認する。電化製品のスイッチを切ったか度を越して気にするなど。

加害恐怖・自分の不注意などによって他人に危害を加える事態を異常に恐れる。例えば、車の運転をしていて、気が付かないうちに人を轢いてしまったのではないかと不安に苛まれて確認に戻るなど。

縁起恐怖・縁起強迫ともいう。自分が宗教的、もしくは社会的に不道德な行いをしてしま

うのではないかと、もしくは、してしまったのではないかと恐れるもの。信仰の対象に対して冒瀆的な事を考えたり、行ってしまうのではないかと恐れ、恥や罪悪の意識を持つ。例えば、教会で不信心な事を考えてしまうのではないかと、赤ん坊の首を締めるのではないかと、などの恐怖。ある特定の行為を行わないと病気や不幸などの悪い事柄が起きるといふ強迫観念に苛まれる場合もあり、靴を履く時は右足から、などジグズのような行動が極端になっているものも見られる。

不完全恐怖・不完全強迫ともいう。物を順序よく並べたり、対象性を保ったり、きちんとした位置に収めないと気がすまないもの。例えば、家具や机の上にある物が自分の定めた特定の形になっていないと不安になり、これを常に確認したり直そうとする等。物事を進めるにあたって、特定の順序を守らないと不安になったりするものもある。

保存強迫・自分が大切な物を誤って捨ててしまうのではないかとという恐れから、不要品を家に貯めこんでしまうもの。

数唱強迫・不吉な数やこだわりの数があり、その数を避けたり、その回数をくり返したりしてしまう。数字の4は「死」を連想するため、日常生活でこの数字に関連する事柄を避ける、などの行為。

### 躁うつ病

双極性障害（そうきょくせいしょうがい、英:bipolar disorder）とも言う。病気としては決して珍しいものではない。再発率が高く、再発すればするほど更に再発率が高くなるので、生涯にわたる薬物予防療法が必要となる。

基本的にうつ状態と躁状態が交互に表れるが、うつ状態と躁状態が混ざって存在する混合病相もある。冬にうつ、夏に躁など季節に左右される症例もある。

### 躁状態

一般的に高揚した状態と説明されるが、その症状は様々で例えば

次から次へ新しい考え（思考）が浮かんでくる

ドンドンバリバリ不眠不休で仕事をし始める

一日中当たり次第に色々な人に電話をかけまくる

クレジットカードやお金を使いまくって買物をする

多額の借金をして高額の買物、例えば外車やマンション、絵画や着物などを買ってしまうなどがある。

本人ばかりか家族も巻き込んで後に経済的に苦しむこととなり注意を要する。躁状態の患者は怒りっぽいことが多く、上記のことを頭ごなしに注意したりすると喧嘩や時に暴力に及ぶこともあり注意を要する。

家族を含め周囲の者は受容的態度に徹しつつ、やんわりと注意し、お金やクレジットカード、実印などを取り上げるなどして早めに精神科を受診させ薬物療法を受けさせることが必要である。

### うつ病

抑鬱気分や不安、焦燥、精神活動の低下などの精神的症状、食欲低下や不眠といった身体的症状などを特徴とする精神疾患である。しばしば自殺企図を伴う。「心のカゼ」と喩えられるほど、誰でも罹りうる可能性がある。

精神的な症状としては主に、抑鬱気分、気分の日内変動（起床直後に最も気分がすぐれず、午後から夜にかけて和らぐパターンが多いとされる）、悲哀、絶望感、不安、焦燥、苦

悶感、自殺観念、自殺企図、心気妄想、罪業妄想等があり、抑制症状と呼ばれる行動の変化が顕れる事もある。

身体的な症状としては、睡眠障害（特に早朝に目覚め、寝付くことが出来ない例が多いとされる）、過眠、食欲不振、過食、全身の倦怠感、疲労感、吐き気や腹痛、過呼吸症候群、頻脈や心悸亢進、頻尿、口渇、発汗、眩暈、便秘、インポテンツ（男性）、射精遅延・不能（男性）、性行為時の絶頂感喪失（女性）、月経不順などの自律神経や内分泌系の症状が顕れる。

身体的症状の自覚が目立ち、抑鬱状態などの精神的症状の自覚が目立たない状態のうつ病を特に「仮面うつ病」と呼ぶ。この状態の患者には自らがうつ病であるとの意識がないため、精神科ではなく内科等を受診し、その結果原因がうつ病であると発見されないことが多いが、放置した場合重症化するケースもある。

強迫症状やパニック障害・不安障害を併発する場合もある。追い込まれた場合、足がすくむなどの恐怖感・不安感を覚えることもある。