

三原 聡子 氏

File.20 久里浜医療センター心理療法士

24時間使わなくても大丈夫? 中高年にも増えてきたネット依存症

日本の医療を変えるべく、独自の取り組みを行なう医師を訪ねるシリーズ。今回は、若者を中心に日本でも増えている“ネット依存症”の治療に専門的に取り組む久里浜医療センターの心理療法士・三原聡子氏に、依存に陥りやすい人の傾向や症状について聞いた。

IT環境の進展で、いつでもインターネットに接続できる時代。四六時中、スマートフォンや携帯電話をいじったり、メールを見ないと不安になる人が増えている。いわゆる「ネット依存症」だ。遅刻や休みがちの従業員がいたらご用心。それは発症の前触れかもしれない。

なかには、健康を害したり、日常生活に支障をきたすほど深刻なケースもあることから、神奈川県久里浜医療センターでは、二〇一一年七月より国内初となる「ネット依存治療研究部門(TIAR)」を開設。医師や専門資格者でチームを組み、全国から訪れる患者の治療や相談に応じている。そのメンバー

の一人、心理療法士の三原聡子氏は現状をこう分析する。「〇八年に私たちが行なった調査では、成人でネット依存が疑われる人は全国に推計二七〇万人以上という結果でした。ネットは若い世代ほど浸透しているため、未成年者を含めれば、実際はもっと多いでしょう。当院の患者さんは二十〜三十代の男性が中心ですが、最近では中高年や女性も増えています」

欧米より深刻!? アジア人のネット依存

寝食を惜しんで毎日のようにネットにアクセスするため、家族や友人との関係がおざなりになり、寝不足や体調不良で仕事や学校に行けなくなる。IT先進国アメリカでも、ネットのしすぎで離婚や解雇されるケースが増え、早くから治療法が模索されてきたが、事態は「アジアのほうが深刻」といっている。

「たとえば、韓国や中国では、ネットカフェで数日間にわたってオンラインゲームをしたため、エコノミークラス症候群で

死亡する事故も起きており、大きな社会問題となっています」

ちなみに、グーグル(Google)が昨年前半、世界各国で実施したスマートフォン普及率に関する調査で五〇%を超えたのは、アラブ首長国連邦、サウジアラビア、ノルウェー、オーストラリア、スウェーデン、英国の六か国のみ。そもそも海外では、余暇は友人や家族と話をしたり、自然の中で過ごす時間を大切にするため、通話機能しか必要としない人も多いからだ。一方、日本は二〇%と低水準ながら携帯の普及率は一〇〇%を超えており、これが依存症増加の一因と考えられている。

「ネット依存という点、部屋にこもってゲームに夢中になるイメージが強いかもしれませんが、電車の中や職場で、絶えず携帯機器を操作している方も準備です。これは「常に誰かとつながっていたい」「メールをチェックしないと落ち着かない」といった強い願望からくるもので、ネット依存というよりネットワーク依存です」

トやSNS、ブログや掲示板への書き込み、オンライン取引やゲーム、ショッピング、動画鑑賞……ネットには多種多様な楽しみ方があるため、依存症になるきっかけも人それぞれだ。サイトを運営する側も、広告掲載や課金システムなどで収益が期待できるため、日々新しさを追求し、利用者を魅了する様々な工夫を施している。それだけに、自分なりのルールを決めて利用しないと、誰でもネット依存に陥る可能性がある。もちろん、単純にネットが好きなのか、やめられないほどの状態

なのか、境界線が曖昧(曖昧)だけに判断に迷う人も多いだろう。「仕事で使う場合は別として、一日何時間もアクセスしている方は、あらかじめ利用時間を決めるのも一つの予防策です。ネットはたしかに便利で役に立つツールですが、行き過ぎた使用は様々な問題を引き起こしかねません。食事を抜いたり、昼夜逆転の生活が続けば、栄養障害や不眠症に陥るリスクが高まります。また、現実世界に関心をもちなくなったり、金銭的な問題を抱えてしまう人もいます」

久里浜医療センターは、一九六三年に国内初のアルコール依存症の専門病棟を開設したことでも知られ、患者の自主性を尊重した治療は「久里浜方式」として全国各地に広がっている。以来、精神疾患や認知症などに対し、神経内科や消化器内科などが連携して治療にあたってきた。そうした長年の治療実績にもとづいて、現在のネット依存の治療も行なわれている。

「ある習慣が度を超して、その行動をコントロールするのが難しくなった状況を『嗜癖』といい、たとえば、買い物やギャンブルにはまることがこれに該当します。依存はこの嗜癖の一部で、厳密には、習慣の対象が何らかの物質(アルコールやニコチンなど)を指す場合に使われるため、本来はネット嗜癖なのですが、ネット依存が一般化しているため、当院でもそう呼んでいます。ただ、世界的に見ても、まだ病気として認知されておらず、治療法は確立していません。背景に、躁鬱病や発達障害などの精神疾患、実生活上の問題からの逃避がある場合もあり、薬だけで治るものでもな

・DATA・

◎独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター

神奈川県横須賀市野比5-3-1

☎046-848-1550

http://www.kurihama-med.jp/

受付: 8:30~11:00

(月~金、土日祝日は休)

診療科目: インターネット依存専門外来、アルコール科、精神科、IBS・便秘外来、思春期・青年期精神科、認知症疾患、歯科など
(診療時間・曜日はそれぞれ異なる)

みはら さとこ

1997年法政大学卒業後、埼玉県内の私立精神科病院にて心理技術者として勤務。2009年より独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターにて心理療法士として勤務。2011年よりネット依存の研究と治療に携わる。臨床心理士・精神保健福祉士。



*エコノミークラス症候群(急性肺動脈血栓塞栓症) …長時間同じ姿勢で座り続けることで足の静脈流が鬱血し、血栓が生じて肺に詰まってしまう症状のこと。

■インターネット依存度テスト(IAT)

◎各質問について、次の5段階の回答の中から最もあてはまるものを1つ選ぶ。
 ■まったくない(1点) ■まれにある(2点) ■ときどきある(3点)
 ■よくある(4点) ■いつもある(5点)
 *自分に関係のない質問であれば「まったくない」
 ◎パソコン、携帯機器、ゲーム機などのオンライン(接続状態)すべてを含む。

【質問】	【得点】
1: 気がつく、思っていたより長い時間ネットをしていることがありますか。	<input type="checkbox"/>
2: ネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。	<input type="checkbox"/>
3: 配偶者や友人と過ごすよりも、ネットを選ぶことがありますか。	<input type="checkbox"/>
4: ネットで新しい仲間をつくることがありますか。	<input type="checkbox"/>
5: 「ネットをしている時間が長い」と周りの人から文句を言われたことがありますか。	<input type="checkbox"/>
6: ネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。	<input type="checkbox"/>
7: 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。	<input type="checkbox"/>
8: ネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。	<input type="checkbox"/>
9: 人に「ネットで何をしているのか」と聞かれたとき、防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。	<input type="checkbox"/>
10: 日々の生活の心配事から心をそらすためにネットで心を静めることがありますか。	<input type="checkbox"/>
11: 次にネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。	<input type="checkbox"/>
12: ネットのない生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。	<input type="checkbox"/>
13: ネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。	<input type="checkbox"/>
14: 睡眠時間をけずって、深夜までネットをすることがありますか。	<input type="checkbox"/>
15: ネットをしていないときでもネットのことばかり考えていたり、ネットをしているところを空想したりすることがありますか。	<input type="checkbox"/>
16: ネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。	<input type="checkbox"/>
17: ネット時間を減らそうとしても、できないことがありますか。	<input type="checkbox"/>
18: ネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。	<input type="checkbox"/>
19: 誰かと外出するより、ネットを選ぶことがありますか。	<input type="checkbox"/>
20: ネットをしていないと憂うつになったり、イライラしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。	<input type="checkbox"/>

【判定】 得点が高いほど、依存の度合いが強い。
 【20~39点】 平均的なオンライン・ユーザー
 【40~69点】 ネット依存の傾向あり。生活に与えている影響について考えること
 【70~100点】 ネット依存。生活に重大な問題をもたらしている。早急に治療を
 ©Kimberly Young 博士 (久里浜医療センター TIAR)

■インターネット依存国際ワークショップ
 ベルギー、タイ、台湾、韓国から講師を招致。グローバルな視点から日本のネット依存問題をとらえる(英語・韓国語通訳つき)
 日時: 5月31日(金) 9:30~17:00
 場所: 横浜市・はまぎんホール「ヴィアマーレ」
 参加費: 無料(先着300名。申込締切5月17日)
 *詳細および申込みは、久里浜医療センターHPまで

では、自覚があるうちに、日常できる対処法はないのだろうか。三原氏によれば、前出のヤング博士はその著書『Caught in the Net』の中で、ネット依存から抜け出す方法として次の五つをあげている。

- 1 自分が失いつつあるものを知る(ネットに費やす時間のために切り詰めたり、けずった事柄
- 2 を書き出してランクづけする)
- 3 時間を管理する方法を使う(利用時間を決め、計画表に組み込む)
- 4 実生活のなかで、ネット以外の活動(楽しみ)や、支援者(外部からの防止策)を探す
- 5 ネット依存になっただけ

を探す(本当の問題を探す)。「ただし、お子さんの場合に気がつけていただきたいのですが、ネット依存の傾向があるからといって、いきなり携帯やパソコンを取り上げて、強制的にネットから引き離すと、パニックになるケースもありますので、できるだけ専門家の判断を仰ぐことをおすすめします」

久里浜医療センターでは、ネット依存に関する独自の研究を進めるとともに、各国の治療法に関する最新情報を集め、HPなどでも紹介している。「ご自身はもちろん、家族や従業員に少しでも不調があるなら、早めに相談を」と三原氏は言う。

春、四月。習慣を見直すにはいい時期かもしれない。