

潮流 2018

深刻化するネット依存

久里浜医療センターは、2011年7月に日本初の「インターネット依存」の専門外来を開設し、相談・治療に当たってきた。



国立病院機構久里浜医療センター院長

樋口 進

「インターネット依存」とは、インターネットの過剰使用によって起こる問題のことを指す。行動が行き過ぎ、それによって健康や生活に重大な支障が出ている状況をいう。

年内に改訂される世界保健機関(WHO)の国際疾病分類(ICD)に、「ゲーム障害」という病名が記載されることになった。

ゲーム依存の問題点は何かというところ、子どもの場合、例えばゲームで遊び過ぎ、学習時間が減り、学校の成績が下がった

り、朝起きられなくなることが挙げられる。大人でいえば、睡眠不足と作業効率の低下である。

インターネットと一口に言っても、ゲームやSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)、動画閲覧、ショッピングなどさまざまなゲームがあるが、ゲ

ムに関しては、論文が数多く発表されている。疾病化していくのに十分と思える知見がそろっていることが背景にあると見られている。

これまで、われわれを含めて世界中の危機意識を持った人々が「ネット依存問題は深刻だ」

と問題提起してきた。だが、主張していることはみんなバラバラだった。ICDの中にネット依存やゲーム依存に関する記述が一切なかったから当然だと

言える。明確な病名がないから、国も対策を立ててこなかった。今回、「ゲーム障害」と病名が

「ゲーム障害」研究・治療など対策を前に

付くことで、研究や治療、実態の把握といった国の対策を前に進めることが期待される。

ネット依存の大きな問題に若年化がある。当院に治療に訪れる患者の約7割は未成年者だ。

これまでの研究では、未成年者は脳の発達上、大人と比べて自

分をコントロールする力が弱いだけでなく、一度依存になってしまつと大人と比べて治りにくいことが示唆されている。

める決断ができるように、サポートしていくことだ。しかし、治療はなかなか難しい。ネットに触れない生活を送るのは、今の世の中でほぼ不可能だからだ。

一般的にネット依存と聞くと、「スマホ(スマートフォン)

を手放せない状態」「ちょっとネットを使いすぎている程度」などと軽く考えがち。実際はも

と重大な問題であることを周知していく必要がある。子どもがゲームに没頭すると、学校に行かず、部屋にこもり、進学も難しく、将来が危うくなりかね

ない。未来を担う子どもたちがこのような状態になってしまうことがいかに重大な損失か。その警鐘をわれわれは鳴らし続けている。予防するために、国を挙げて皆で一緒に対策を考えていかなければならない。

ネット依存が社会問題に発展している韓国では、若者に対するネットゲームのアクセス制限を行っており、深夜0時から午前6時まで16歳未満の若者がネットゲームにアクセスできないように規制している。いつでもどこでもスマホを使ってゲームができるという世の中の環境

が、依存を生み出す温床だ。病気が、依存を生み出す温床だ。病気が、依存を生み出す温床だ。病気が、依存を生み出す温床だ。

に、何かしらの規制を行う必要性を強く感じている。