

421万人のネット依存者にリスクが 「オンラインゲーム」が「脳」を崩壊する！

ゲーム依存で子どもを餓死させた親や夫を捨てた高齢女性まで今や社会問題だ

「ゲーム障害」は完全な病気だ

20歳以上の日本人の約275万人がネット依存傾向——これは10年前の08年に、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの樋口進院長が行った調査からの推計だ。その6年後に厚生労働省研究班が発表した推計では421万人に増加した。

12年に全国の中学生や高校生に行われた調査でも、推計で約52万人(男子6・4割、女子9・9割)がネット依存を強く疑われた。ヨーロッパ12か国の平均15歳の青少年を対象に同様の手法で行われた調査では、男子5・2割、女子3・8割という数字が出ていたから、日本の青少年のネット依存は深刻な状態だ。

日本はアジア6か国で、12〜18歳の「オンラインゲーム」利用が約40

割とトップであるにもかかわらず、韓国や中国と違い、使用規制などの対策は進んでいない。

久里浜医療センターの樋口院長が話す。

「08年の調査でネット依存傾向の人がかなりいることが明らかになったのに、その人たちをみる医療環境が整っていなかった。11年、久里浜医療センターに日本初のネット依存外来を開設したところ、全国から予想を超えて大勢の重症患者が集まった。しかしWHOの「国際疾病分類(ICD)」ではインターネット関連の障害について医学的な定義は確立しておらず、「その他の習慣及び症状の障害」といった診断名しかつかない。これでは治療も研究も前に進まない。そこでWHOの依存部門の責任者にネット依存を病気としてきち

んと位置づけるように働きかけた」

こうして樋口氏も協力し、ネット依存に関するエビデンスを全世界から集め、なかでも最も症例が多い「ゲーム障害」が、30年ぶりに改訂される「ICD」に加えられることになった。

「ゲーム障害」といっても、対象は殆どがネットにつないで遊ぶ「オンラインゲーム」だ。ゲームには終わりがなく、内容も頻繁に更新され、飽きることがない。レベルを上げればボーナスも貰える。心地よいことが起きたときに快感を感じる脳の報酬系システムが刺激され、またすぐに始めたいくなるのだ。

「本人が多幸感やエキサイティング感を覚える機会が多ければ多いほど依存性が高まる。ゲーム自体の魅力だけでなく、「オンラインゲーム」

には他者とのコミュニケーションが存在していることも依存につながる。チームを組んで敵に立ち向かったりミッションを達成したりしていくうちに仲間との一体感が生まれ、期待されたり、称賛されたりするとますますゲームから離れられなくなる」(前出・樋口氏)。現実社会で人間関係に苦しんで、ネット上のゲームの世界に逃げ込む人もいる。

睡眠障害や暴力に走ることも

17年久里浜医療センターを初診で訪れた患者は167人。64割が10代だが、海外ではゲームに熱中し子どもを餓死させた親、ネットカフェで命を落とすまで不眠不休でゲームをした20代男性、ゲームと生きたいからと夫と別居した60代妻など、あらゆる年代でゲーム依存が報告されている。

「オンラインゲーム」が「脳」を崩壊する！

ネット上に複数の人間が集まってプレイする「オンラインゲーム」は成人のプレイヤーも多いので、夜間から深夜さらには早朝にかけて行われる。毎日つきあえば当然昼夜逆転し睡眠障害になる。久里浜医療センターを受診するゲーム依存患者の中でも「朝、起床できない」という問題をあげる患者が76割いる。その他には「学校を欠席する」(59割)、「物にあたる・壊す」(51割)、「食事をとらない」(49%)などの訴えが多い。

「物にあたる」のはゲームに負けた悔しさを発散するため。エスカレーターすると家族に暴力を振うことまである。「食事をとらない」のはゲームを抜ける時間があったくないからだ。コンピュータの前に座りつばなしなので、筋肉や体力が落ち、骨粗鬆症になる人までいる。

さらにもう一つの問題を前出・樋口院長は指摘する。

「ゲーム依存という長い時間やつている、というイメージがあるかもしれないが、それだけではない。仕



小さい子どもほどリスクは高い！

事をしていて長時間ゲームをやるわけにいかない人は、代わりにお金をつき込むことで強力なアイテムを手に入れてランキングやステータスをあげようとする」

久里浜医療センターには、ゲームに多額の課金(支払い)をしている20代、30代の子どものを、「このまま放置しておくと身代をつぶされてしまう」と連れてくる親もいるという。

ここ数年間、ネット依存が脳に与える影響についての報告も増えてきた。たとえばゲーム依存の進行とともに、「理性」を司る前頭前野の機

能低下が起き、その結果ゲーム行動を制御することがますます難しくなっている。また、快感を受け取るドーパミン受容体の数も減り、より強い刺激を求める。さらに、ゲーム依存の脳では萎縮している部位が見られるというから、まさに「脳は壊されている」といって過言ではない。こうした脳の状態は、ギャンブル依存患者と同じだという。

ら抜け出せない傾向がある。できるだけ子どもたちには、スポーツでも音楽でも、家族旅行でも、現実の世界の楽しさを体験させることで、ネットの世界だけに向かわないようにしてほしい。たとえばゲーム障害ではないとしても、ゲームを3時間する子どもがその半分でも勉強にあてればより高い成果があげられるはずだから、社会の損失にもつながっているように思う」(前出・樋口院長)

女性たちはSNSに依存して

ゲーム障害、ネット依存は治すことのできるのだろうか。

「依存は治るといって概念が難しい。治癒したというより、ネットの時間を減らして生活を改善するということになる。ネット環境を取り上げるのではなく、本人が問題を理解し、自分でゲームやネット以外の楽しみを見つめるようにしていくことが大切だ。長期間依存が続いているほど回復しにくくなるので、ゲーム障害やネット依存が疑われたときは、すぐに専門医を受診することが大切だ。

また、親がゲーム好きで幼いときから一緒にゲームに親しんでいた子どもは、成人してもなかなか依存か

今回「ICD」に加わったのは「ゲーム障害」だが、FacebookやMixiなどのSNS(ソーシャル・ネットワーク・キング・サービス)、動画サイト、電子掲示板サイトなどに依存している人もいる。特にSNSへの依存は女性に多い。

久里浜医療センターのホームページには、国内の専門医療機関が紹介掲載されている。また、ネット依存の2種類のスクリーニングテストも掲載されている。「生活を破壊させるほど、のめりこんではいないつもりだけど……」とは思いますが不安な人には、ぜひともこのスクリーニングテストを試してみることをおすすめする。