

「ゲーム依存症」ってあるの？

子どもばかりか大人でも、インターネット上のゲームに熱中し、健康や日常生活をおろそかにする人が増えているという。これらは治療を必要とする疾病なのだろうか。また、疾病とされるのはどの程度からなのか。家庭用ゲーム機だけでなく、スマートフォン（スマホ）用アプリなど、多種多様なゲームがあふれるデジタル時代。これらにどう向き合えば良いのか。

世界保健機関が認定

2018年6月、世界保健機関（WHO）は傷害や死因の統計基準「国際疾病分類」（ICD）の改訂版を発表した。約30年ぶりに改訂されたICDでは、ゲームに没頭して日常生活に支障をきたす「ゲーム障害」が正式に疾病として認定された。

ICDは、疾病を分類した統計データを記録・分析するために制定されたもので、記載された病名は、世界各国の医療機関で統一して使用される。日本でも厚生労働省がICDに準拠した「疾病、傷



害及び死因の統計分類」を作成し、医療機関での記録などに活用されている。

今回公表された改訂版は、19年5月のWHO総会で採択されると正式決定となり、22年1月に発効する。日本政府は今年度中にも「ゲーム障害」に関する患者数の実態調査などに乗り出すという。

改訂版のICDで「ゲーム障害」は、アルコールやギャンブル依存症と同じく、「精神及び行動の障害」として分類されている。WHOの定義では、他の活動よりもゲームを優先し、さまざまな悪影響が日常生活に生じているにもかかわらず、ゲームをする時間を自分でコントロールできない状態を指す。原則的には、この状態が12カ月以上続くとゲーム障害と診断されるが、重症の場合にはこの期

間が短縮される場合もある。

国立病院機構・久里浜医療センター（神奈川県横須賀市）は11年7月、国内初となるインターネット依存の専門外来を開設した。きっかけは、「ネット依存傾向にある人が270万人と推計される」という厚生省の調査結果が発表されたことだった。今では年間約270人の患者が受診している。13年に同センターが実施した調査によると、成人男性の4.5%、女性3.6%がインターネット依存の傾向があるとの結果が出た。日本の総人口から推計すると、潜在的な患者数は約420万人に上る。

実は、WHOが当初発表したICDの草稿にはゲーム障害が盛り込まれていなかった。だが患者は年々急増しており、特に未成年者への影響は看過できない。「この機を逃したら、次の改定は数十年後になってしまう、対策が進まない」と同センターの樋口進院長がWHOの担当官を説得。ゲーム障害が改訂版に盛り込まれることになったという。樋口院長は「WHOが疾患と正式に認定されれば、医療機関の体制もさらに整い、研究も進む。教育現場での予防や対策も進むだろう」と期

調べてみました!

生活 Q & A

待を示す。

増える未成年患者

同センターの専門外来を受診する患者の9割近くがゲームに依存している。パソコンやスマホ用アプリのオンラインゲームに没頭し、生活に支障が出ている重症患者は、樋口院長が開設前に想像していた以上に多かったという。「オンラインゲームは自室に引きこもってプレイに没頭するケースが多いので、度がすぎる場合は親や周囲が気づきやすい。ただソーシャル・ネットワーク・サービス（SNS）などはスマホで見ることが多いので、周囲は気づきにくく、依存患者の実態も把握しづらい。潜在的な患者数はかなりの数になるのではないかと樋口院長。

患者の7割が未成年で、保護者とともに外来受診するケースが多いという特徴もある。樋口院長は「ゲーム依存は脳の疾患で、プレイしている時に神経伝達物質「ドーパミン」が過剰に分泌され、快感や興奮をもたらす点は、ギャンブル依存症に似ている」と指摘する。脳が発達し切っていない若年層は、成人に比べて重症化する可能性が高いという。ゲーム依存から脱するには、ゲームから離れる時間を持つのが効果的で、本人が他に熱

中できる対象を見つけることが治療につながると考えられている。

オンラインゲームでは、世界中のプレイヤーと交流するコミュニティがあり、ゲーム自体ではなく、デジタルのコミュニティに依存している場合もある。久里浜医療センターで治療を受けた患者の中には「ゲームはやめても良いが、コミュニティからは離れたくない」と心境を吐露した未成年もいたという。「スマホやゲームを取り上げても依存からは抜けられない。ゲーム機などを使い始める時に、「1日何時間まで」「必ずリビングでプレイする。親の目を盗み個室でプレイしない」などのルール作りが重要」（樋口院長）

米ゲーム業界では反発も

WHOの方針を歓迎する医療関係者がいる一方で、反発の声も出ている。米国のゲーム業界団体「エンターテイメント・ソフトウェアア・アソシエーション」は声明を発表。「ゲー

ムへの集中を障害と位置付けることは無謀で、うつ病や不安障害など治療を要する本当の精神疾患に関わる問題を矮小化する恐れがある」と反論、WHOに再考を求めている。また、米国内の一部の医療関係者からは「診断の客観的な根拠に乏しく、公式に認定するのは時期尚早」という意見も出ているようだ。

しかし日本のゲーム業界の方針は、米国での反応とは異なる。セガゲームスや任天堂などゲーム関連企業が構成する「コンピュータエンターテイメント協会」の山地康之事務局長は「当協会は医学的な見解に関して疑問を呈する立場にない。これまでもゲームと楽しく付き合うためのガイドラインなど対策を発表してきたが、今後はさらに積極的に情報発信をしたい」と話し、協力姿勢を示す。

インターネットが生活と切り離せない現代社会。オンラインゲーム自体は、魅力的な娯楽の一つであり、人とつながる道具にもなり得る。一方で、熱中をおおる仕様や莫大な金額になる「課金」システムなど、問題点も山積する。自分の時間や生活に優先させない賢い付き合い方を、社会全体で検討する必要がある。

文 鈴木貴太郎

すぎき・かんたろう 1981年生まれ。フリーランス記者。米国系新聞社勤務を経て、フリーランス移住。2016年夏まで4年半、マニラで社会問題を中心に取材。