

ゲーム障害

ゲームを制限しないで治す認知行動療法



医学博士 大田浩右

KOUSUKE OOTA

ゲーム障害

- 原因

高揚感、達成感の得られるゲームは、ドーパミンの分泌を増やし、側坐核・前頭前野を疲弊させます。結果として、無気力、イライラなどの精神症状を起こします。

2018年 WHO はゲーム障害を精神疾患として認定しました。

- 症状

子供の世界に入り込んだゲームは、現実の世界と架空バーチャルの世界の境界を混沌とさせ、Fact/Fake を混乱させ、子供たちは現実世界を見失い、日常行動は変形し、子供たちの無気力が問題視され始めました。ゲーム依存に陥った子供たちは、架空バーチャルの禍の中に、自由な感覚、自由な判断、そして、子供ならではの知的進化と創造力、選択力を失いつつあるのです。

- 予防

大人さえ危ないデジタル禍の時代から子供を守るのは、**子供をまんなか**に置いた信頼と絆、会話のある家族、世のハーディング現象と一線を画し、家族一緒に認知行動療法を実践いただくことを願っています。

※ ハーディング現象とは、「よその家がみんなこうしているから、うちも同じようにしよう」と行動する現象です。



たった 4gの視床下部

が子供の生命と成長を支配しています

視床下部(ししょうかぶと読む)には

体内時計

自律神経の高位中枢

睡眠覚醒中枢

摂食中枢

があります。

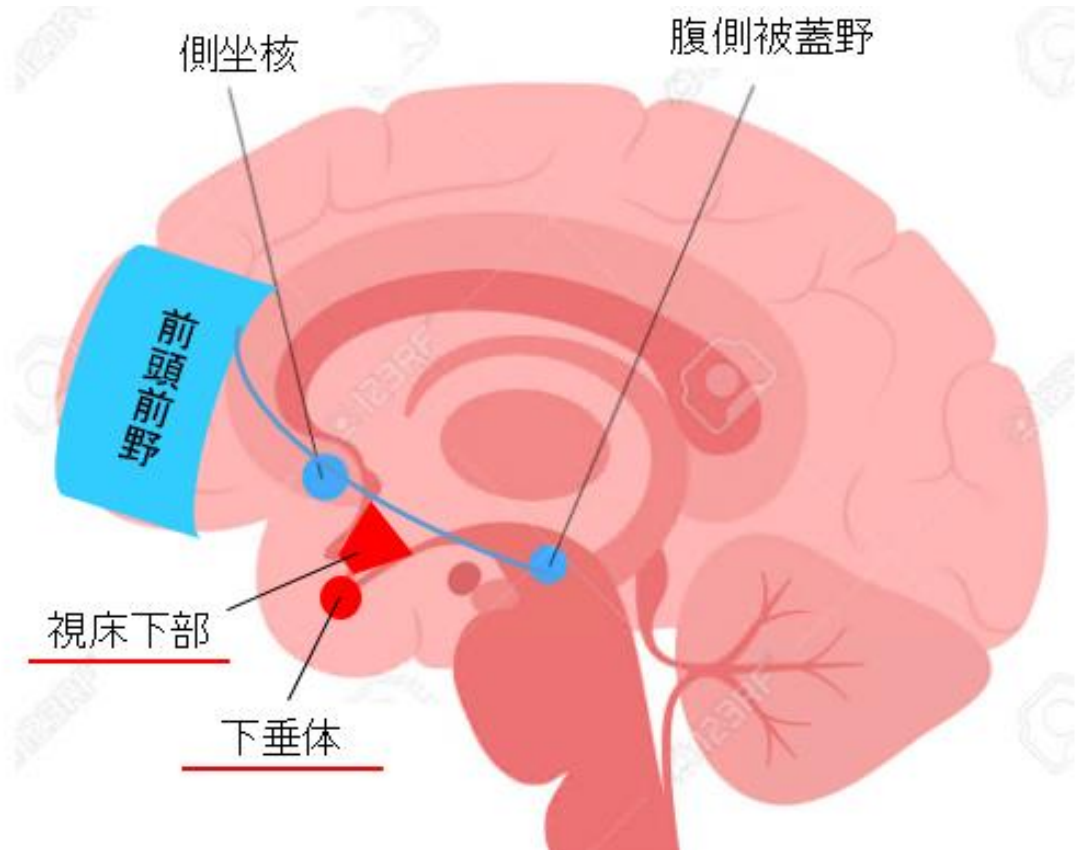


生命中枢は、人が生きていく上での原始中枢です。眠っていても規則正しく心臓は動き、呼吸します。空腹になれば食事をし、夜になると眠ります。

今日のお話は視床下部についてです。たった4gの視床下部が食べる、眠る、体温、血圧、脈拍、呼吸、消化吸収などの生命機能をコントロールしています。

たった 1g の下垂体が 子供の生命と成長を支配しています

かすいたい
下垂体は、ホルモンの中枢です。



●:報酬ホルモン ドーパミン神経回路

前頭前野は、

ゲームの刺激で過剰に分泌されるドーパミンにより前頭前野は疲弊し、
無気力、イライラにつながります。

視床下部の働きについて深掘りしてみよう

医療関係者の中にも、ドーパミンと GABA に関係した側坐核は有名ですが、視床下部という名前や位置、働きを知らない人がいるほど知名度は低いです。脳のどこにあるのか、どんな働きをするところなのか勉強しましょう。

視床下部には

1. **体内時計** (視交叉上核^{しこうさじょうかく})
2. **自律神経中枢** (室傍核^{しつぼうかく})
3. **摂食中枢** (弓状核^{きゅうじょうかく})
4. **睡眠/覚醒中枢** (外側核^{そとがわかく})

4つの中枢は4gの小さな視床下部の中で密接しており、家の密集した小さな村に似ています。中の1軒が騒がしいと村全体に影響します。よってスマホやゲームによる精神的興奮、長時間過剰な光の直視、短時間睡眠などは、体内時計の興奮混乱にとどまらず、視床下部の中にある自律神経中枢、摂食中枢、睡眠覚醒中枢を興奮混乱させます。

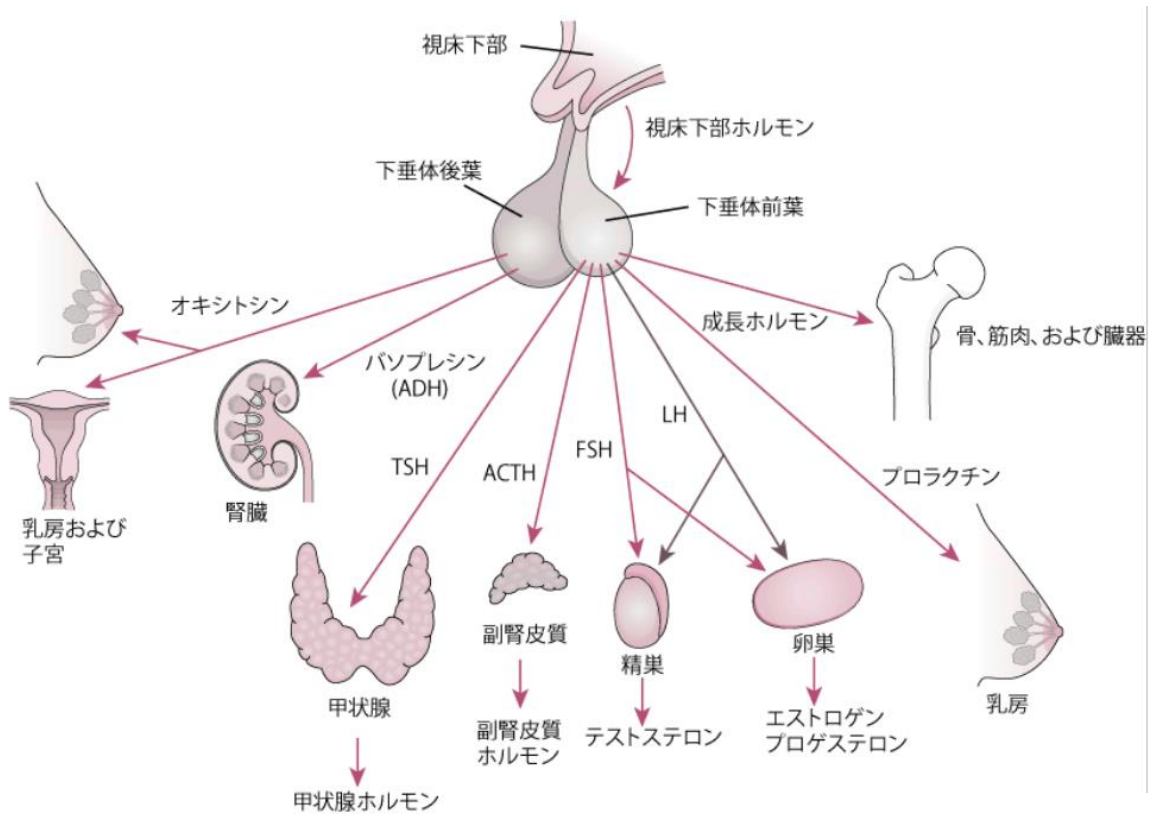
その結果、自律神経障害、摂食障害、睡眠覚醒障害を来します。この状態が続くと、もはや正常な生活は難しくなり、学校生活や社会生活に支障をきたします。

下垂体の働きについて深掘りしてみよう

かすいたい
下垂体は、一般に脳下垂体と呼ばれ有名です。

視床下部先端に位置する6~7mm大、1g未満の小さな器官です。
下垂体は人が生きていく為に必要な8種類の生体機能維持ホルモンを分泌しています。
小さくても大切な器官なのでトルコ鞍という骨で出来たカゴに収められています。

下垂体は別名、内分泌中枢と呼ばれる体の内分泌(ホルモン)の総本山です。この下垂体はすぐ上にある視床下部にその作用の大部分を制御コントロールされています。
そこで問題は、視床下部が興奮混乱すると下垂体のコントロールができなくなり、結果として体中のホルモンバランスが崩れることです。



MSD マニュアル家庭版

なかでも成長期に成長ホルモン、男性ホルモン、女性ホルモン、甲状腺ホルモンなどのバランスが崩れることは、説明の必要がないくらい怖いことです。

いくらゲームが好きでも、体を壊し、成長を損なってまでゲームをしてはけません！
ゲームと賢く付き合い、ゲームにのめり込まない心を鍛えて下さい。

ゲームを制限しないで治す認知行動療法

深刻なゲーム依存に陥っている青少年にとって、認知行動療法は救世主となる可能性があります。認知行動療法の一つとして有名なベッド制限療法は、ベッドは睡眠以外には使わない、睡眠制限療法という名称で不眠治療に定着している認知行動療法です。刺激制限療法は、自分の部屋に入るとゲームをするというゲームモードの癖(条件付け)を絶つ方法です。ゲームはリビングですることを条件付ける認知行動療法です。

小学校高学年から中学校に通学する青少年はすでに成人に近い理解力、判断力を持っています。頭ごなしにゲームをやめなさいと注意してもその効果のないことは周知の通りです。まず長時間ゲームが脳と体に及ぼす悪影響について、わかりやすい医学的な説明を行います。説明し理解を得たのちに、ゲームは続けてよい、が、寝室にゲーム機を持ち込まない、起床時刻を守る、消灯、入床時刻を守る、毎日睡眠日誌をつける、この4項目を守ることの大切さを合意の上、約束させます。

治療期間はおおむね3ヵ月を目安とします。個々の子供の生活習慣に合わせた治療スケジュールを立て、お子様の1週間～10日間の眠気と体調の変化を記録し治療プランを進めていきます。

プラン1. 1日の平均睡眠時間を求める。

1週間の睡眠時間を記録します。7で割って1日の平均睡眠時間を確認します。

プラン2. 毎朝決めた時間に起床する。

登校、出社に間に合う時間を起床時刻とします。7時前起床が基本です。

プラン3 消灯入床時刻を決める。

起床時刻から平均睡眠時間を逆算します。例えば、起床時刻を6時30分に設定した場合、平均睡眠時間が6時間の場合は、6時30分－6時＝0時30分が入床時刻となります。

プラン4 1週間～10日に1回、消灯、入床時刻を調整する。

1週間～10日に1回眠気尺度計で日中の眠気を計り寝不足と判定した場合は、消灯入床時刻を15分～30分早めます。



- 制限療法は欧米では restriction therapy と言います。
- 英語の limit は時間など数値の制限、restrict は行為や動作の制限を意味します。
- ゲームの時間を制限するのではなく、どこでゲームするか行為の制限です。

- ① **ゲームは今まで通りしてよい。**
- ② **ゲームは自分の部屋ではできない。**
- ③ **ゲームはリビングでしかできない。**
- ④ **決められた入床時刻を守る。**
- ⑤ **決められた起床時刻を守る。**

生命・成長の中枢に悪影響を及ぼすゲームの怖さを理解した青少年であっても、①～⑤を守るのは簡単ではありません。この restrict 制限を守ることは、ゲーム依存の予防には即効性があります。ゲーム依存に陥っている場合でも本人のやる気と努力さえあれば、効果を発揮します。試してみる価値のある認知行動療法です。

※私儀、この5月から沖野上町3丁目12-16
大田トホーニャ診療所で、生活指導や認知行動療法に取り組みます。

