札幌市学校医協議会だより

第27号
2020
令和２年10月31日

札幌市学校医協議会

〈学校医永年勤続表彰　受賞者随筆〉

ゲーム依存・スマホ依存・ネット依存

五稜会病院
理事長・院長　中　島　公　博

コロナ禍のなかで自粛生活、学校にも行けないので自宅にいたり、Stay Homeを余儀なくされ、暇なのでゲームに夢中になっている。このような中学生、高校生が増えています。ゲーム依存症（Video game addiction）は、普通の生活が破綻するほどの、持続的かつ反復的なゲームへののめり込みを指し、ゲーム症/ゲーム障害（Gaming disorder）とも言います。2018年に公表になったICD-11（国際疾病分類第11版）では立派な病気として認められました。ゲームとは、デジタルゲームまたはビデオゲームを指し、インターネットを利用したオンラインによるものと、オフラインによるものも含まれています。

ネットで不特定多数の人とプレイできるオンラインゲームは、DSM-5（アメリカ精神医学会診断基準2013年）ではインターネットゲーム障害として記述されましたが、公式の精神疾患としては認めるには証拠不十分で、今後の研究が推奨される病態として基準が示されました。

五稜会病院は、中学生以降の思春期を対象に精神疾患を診ています。ゲーム依存、スマホ依存の中学生や高校生、はたまた大学生も受診します。全例が、親が困っての受診です。本人はいたって平気、自分で直したいという患者は皆無です。ゲーム依存には、巷ではよく認知行動療法が良いと言います。この認知行動療法、これさえ言っておけば、対応できる、治療できるという免罪符みたいなものです。さて、具体的にはどうするのか。ゲームの時間を決める、夜更かししない、ゲーム機をしまう、ネットを遮断する、などが考えられます。親は、そんなことは既にやっていると言います。我が家でもネットを遮断したことがありました。何食わぬ顔で、ネットの故障と言っていたものです。

ゲーム依存等には、規則正しい生活を再度確認し、必要によっては睡眠覚醒リズム表の記載を指導し、寝るのが一番と勧めています。