

健康 さがみはら

発行 一般社団法人 相模原市医師会



新型コロナの第5波が過ぎ去り、来年も新型コロナが一番のニュースとなるのでしょうか。さて、今回の話題は「依存症」と「喫煙」です。アルコール、ギャンブル、ネット、ゲームなど各種の「依存」があります。依存症は「依存」により個人の健康や社会生活に支障をきたしてしまう病気です。中高生に増えつつあるネット・ゲームの「依存症」と、成人の健康を害する「喫煙」を話題といたしました。

中学生・高校生に知ってほしい 「依存」の話

「依存」って、怖いクスリの話でしょ？

テレビやネットでは、有名人（スポーツ選手、タレント、アイドル）たちの薬物使用のニュースがあふれています。「そんな怖いクスリは見たこともない」という人がほとんどですね。でも、「だから私たちには関係がない」とは思わないでください。

いろいろな「依存」が私たちの生活にあるのです。

「依存」は脳のはたらきによるもの

私たちの脳はすべての思考や行動を決定していますが、脳内ではあらかじめ“楽しさ”とか“心地よさ”による行動の優先順位が決まっています。行動の決定はその順番に従って行われているのです。

誰にでも「テストの前なのにゲームが止められない」とか「好きなコミックは最後まで読み切らないと次の行動ができない」とかありますね。これも実は、まず初めに“楽しいこと”をしたいという「依存」のメカニズムが、あなたの脳内で発動しているのです。

私たちの周りにある「依存」という鎖

私たちの周りには「依存」の原因がたくさんあります。「依存」の原因是“物質”と“行為”に分けられていて、タバコやアルコール、薬物などは“物質”、ゲームやギャンブルは“行為”になります。

これらの「依存」が自分の生活や社会に迷惑をかけるようになった場合、「依存症」という病気と考えられ、専門家による治療が必要になるのです。

いずれにしても自分の生活がこれらの「依存」に縛られて困ってしまいます。

「依存」のきっかけ

なぜ人は「依存」に陥るのでしょうか？例えば、普段の生活の中で、心が満たされていないとか、自分が認められていないと考える人が、自

分の心にできた“すき間”を何かの「依存」で埋めようとするのです。“つらい”とか“さびしい”という感情は「依存」の元になります。逆に、充実した楽しい生活を送っていれば、何かに「依存」する必要が無いのです。

周りの人とつながっていることが大切

薬物依存については有名な2つの実験があります。

ひとつは、サルに点滴をつないで、自分でレバーを押させて欲しいだけ薬物を摂取させる実験です。この実験ではすべてのサルは薬物依存になり、麻薬や覚せい剤の持つ強い作用が「依存」の原因であることを示しました。

もうひとつはネズミを飼育する実験で、水飲み場に薬物（麻薬）水と普通の水を置いておき自由に飲ませます。1匹ずつカゴで飼育するとすべてのネズミが薬物依存になりましたが、「ネズミの楽園」という、隠れる場所や遊び場のある楽しい場所でたくさんのネズミを飼育すると、全く薬物依存は起きませんでした。それどころか、薬物依存になったネズミを広い方に移すと薬物依存が回復することが分かったのです。この実験から「依存」を起こさないためには、仲間との交流や、孤立することの無い環境が大切なということを示しています。

これらの実験は「依存」の原因について示していますが、実際には薬物を含めたいいろいろな「依存症」の治療には、家族や友人の理解と協力が欠かせないことが分かっています。

中学生、高校生の皆さん、普段から人とのつながりを大切にして「依存」の鎖に囚われないような“楽しい生活”を送るよう心がけましょう。

(相模原市薬剤師会 山下 耕司)

