

酒やたばこ、ギャンブルに興味がなくても、誰もが

依存症になる可能性はある。専門家によると、人が心地よいと感じるものであればなんでも、依存対象になりうるからだ。適度に熱中するのはストレス解消にもなるが、度を過ぎてしまふと取り返しがつかなくなる。その境界線もあいまいだから、厄介だ。

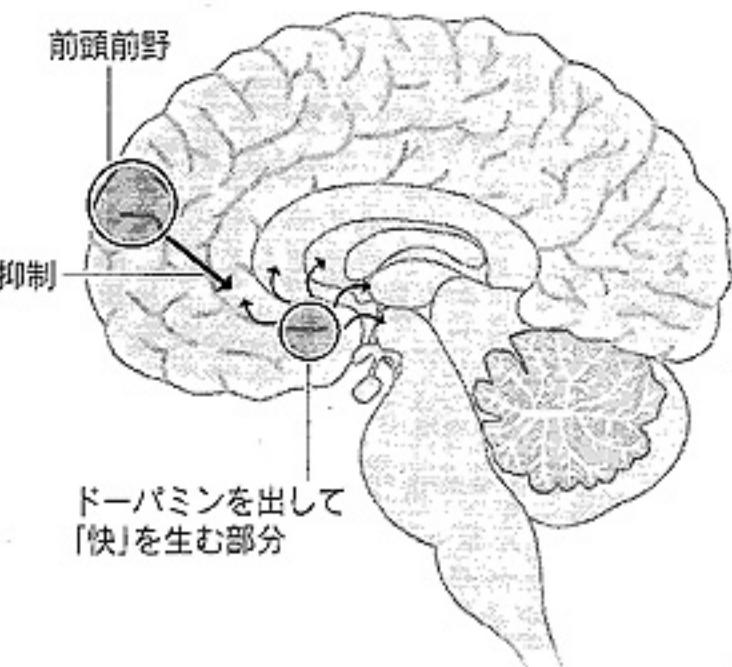
熱中か依存か、その違いは一体どこにあるのか。都内在住のAさんの楽しみは毎週末の買い物。たくさん紙袋を両手にさげて、百貨店をはしごする。いつも「買ひすぎている」とわかつてはいるが、仕事のストレスがたまっていると、つい「衝動買い」をしてしまうという。

買い物の場合、自分の給料の範囲内にとどまつていれば、単なる浪費にすぎず、その人のライフスタイルともいえる。

ただ、食費を切り詰めてまでブランド品を購入するようになつたり、借金をしてまで買い物するようになつたら、依存に近づいている。

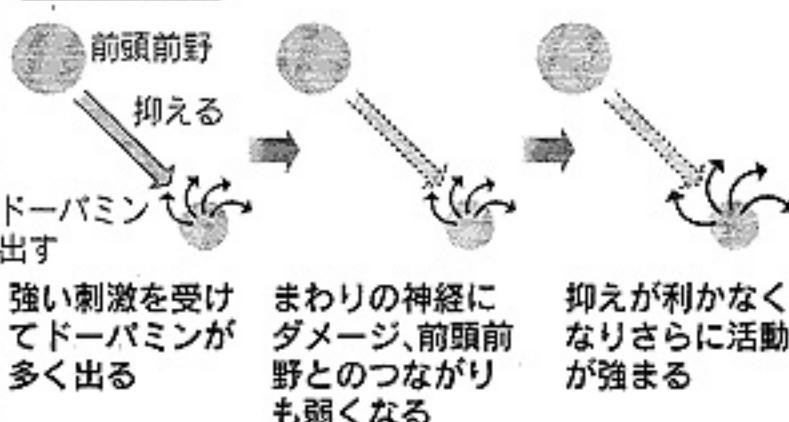
買い物よりも「判断」が難しいのが仕事だ。毎日、一生懸命で、残業もこなし、休日出勤も惜しまないほど仕事熱心で、周囲から信望が厚くても、体調を崩すほどの長時間労働が続くと、仕事依存の可

### 脳が「快」を求めるメカニズム



「快」につながるドーパミンを出す部分の活動を前頭前野が抑えてバランスをとる

#### 依存の場合



## 快樂とストレス多い現代社会 依存症リスクすぐそばに

仕事や買い物、食べ物や恋愛……。人がはまる対象はたくさんあるが、精神科の診断で正式に「病気」として位置付けられているのはアルコールやニコチン、薬物など物質への依存症とギャンブル依存症だけ。アルコールなら肝臓が傷んだり仕事をさぼったり、暴力的になつたりと悪影響が明らか。ギャンブルも、自己破産に至るまではまっていれば病的と分かるからだ。

#### 境界線あいまい

ただ、社会的な影響がみえにくくと病気との境界線を引くのも難しい。

#### ブレー+キ利かぬ「熱中」

ここ数年、社会問題として話題にのぼることが多いインターネット依存だが、ネットが普及し始めた1995年に米国の研究者が「こんな依存

があつたら面白い」と冗談まで提唱したものだった。病気の定義は実は恣意(じてん)的な側面も強く、依存をどう定義すべきかは専門家の間でも議論が分かれている。精神医学上、病気でないかといつて、健康の面で何の問題もないということにもならない。京都大学の村井俊哉教授は「今の社会では次々と人が楽しめるものが生み出され、依存対象は増えている。誰もが何かに異常にまつてしまつことがある」と話す。

## 自分で気づきにくく ウソが1つのサイン

一方で度が過ぎていくとマニアス面が出てくる。これを防ぐため、理性が働くようにになっているが、この抑えが利かなくなると、分かつていてもやめられなくなる。生きのびるのに欠かせない仕組みが、適切なブレーキが利かずにならざして、逆に自分の体や社会生活を脅かしてしまっているといえる。

#### 早期発見が大事

熱中から依存へと移る決定打が何かははつきりとは分かっていない。ただ、岩崎メンタルクリニック(神奈川県藤沢市)の岩崎正人院長は「社会の中に居場所がないというように自信がなかつたり、自己評価が低かつたりすると、何かにはまりやすいようだと話す。最近増えているのが『定年性アルコール依存症』で、定年退職という「心理的なストレス」から逃れるため依存に向かうケースが多くある」という。

一度依存してしまふと脳の抑制の仕組みが壊れてしまふ。悪化を抑えることはできても、強まつた快乐への衝動を小さくはできない。アルコール依存症だと、依存から抜け出すために禁酒は一生続く。

一度依存してしまふと脳の抑制の仕組みが壊れてしまふ。悪化を抑えることはできても、強まつた快乐への衝動

ひとくちガイド

◆さまざまの依存の事例について知るには  
「現代人の病い 嗜好(しほう)のはなし」(岩崎正人著、集英社文庫)  
《ホームページ》  
◆1995年に研究者の冗談から始まったインターネット依存の議論の流れを知るには  
(英語サイト) netaddiction.com(htt p://netaddiction.com/)

を小さくはできない。アルコール依存症だと、依存から抜け出すために禁酒は一生続く。

早い段階で依存の兆しを見つけることが大事になる。ボイントはあるのか。村井教授は「はまりすぎて周りの人を傷つけていれば1つのサインだ」という。国立精神・神経センターの福井裕輝室長は「うそをつくようになる」をあげる。依存は「否認の病気」ともいわれ、何年も通院している。

快乐は新しいことへ挑戦したいという気持ちを生み、やる気にもつながる。例えば自己記録更新に挑む市民ランナーや、新しい表現を模索する芸術家も、快乐に突き動かされている。