

クリニックレポート

今月の話題：ゲーム障害

若い人に増えている「ゲーム障害」。あなたや、あなたの周囲の方は大丈夫でしょうか？

ゲーム障害とは、ゲームに熱中して利用時間などをコントロールできなくなり、日常生活に支障をきたす病気です。ゲーム障害のある人がゲーム画面を見ていると、脳のさまざまな部位に異常な反応が起こり、「ゲームをしたい」という衝動的な欲求を抑えられず、ますますゲームに依存していきます。

ゲーム障害が引き起こす問題

- 欠席・欠勤
- 引きこもり
- 朝起きられない
- 昼夜逆転
- 物に当たる・壊す
- 家族に対する暴力 など

※ゲーム障害によって日常生活にさまざまな問題が起こります。未成年者では、将来にわたって影響がおよぶ可能性があります。

〈WHOの「ゲーム障害」診断ガイドライン概要〉

- ①ゲームの頻度やプレー時間などのコントロールができない。
 - ②日常生活や関心事よりゲームを優先する。
 - ③（人間関係や健康などで）問題が起きてもゲームをやめない。
- ①～③の症状が1年以上（重症ならより短くても）、継続または繰り返す
⇒ゲーム障害と診断

※2019年5月25日WHO（世界保健機構）が最新版の国際疾病分類で依存症の



～ゲーム障害の治療～

通院療法

基本的には通院で、診察・カウンセリング・デイケアなどが行われる。
詳しくは三重県こころの健康センターにお問合せ下さい。

◎診察・・・医師が患者さんの症状や健康状態、日常生活の状況などを把握して治療方針を立てる。
外来での経過観察やカウンセリングが行われる。

◎カウンセリング・・・医師や心理士との対話を通して、ゲーム障害について本人が理解し、ゲームをする時間を減らしたり、やめたりする必要があることに気づくようにする。本人のゲームへの思いやゲームに没頭してしまう原因、日常的なストレスなどを聞き取り、治療に役立てる。

◎デイケア・・・再発予防や社会復帰を目的とするリハビリテーション。
対人コミュニケーション能力の向上を図る。ゲーム時間の減らし方・ゲーム以外の活動の時間を充実させる方法などを話し合う。ゲーム障害から回復した参加者の体験談を聞く。自分の考え方や行動を見直す認知行動療法を行う。家族が相談できる家族会や治療キャンプなどを実施している医療機関もある。

入院療法

通院治療を受けてもゲーム障害が改善しない場合や、日常生活に支障を来している場合などは、入院療法が検討される。

- ・期間：2ヶ月程度。
- ・入院中はゲームやインターネットは使用できない。
- ・運動をして体を動かす。
- ・話し合いなどで人と交流することに慣れていく。
- ・生活リズムを立て直す。
- ・ゲームとのつきあい方や学校・仕事など、退院後の生活設計を立てていく。

＜NHKきょうの健康 No371 2019.2月号より＞

【お問合せ】 医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL059-330-7735