

6月 依存症家族勉強会のお知らせ

依存症を超えて一満足システムを生きる(1)

今月から表題のテーマです。

依存症とはどんな行動なのかをずっと考えています。この解明なくしては治療も支援もないと思っています。同時に依存症というものを抱えて生きていくというのはどういうことなのかについてもずっと考えています。これは当事者の方たちに教えてもらい、自分でもトコトン考えるしかないと思っています。考えてきて、今のところの最大のキーワードが『満足システムを生きる』です。

I ギャンブル依存症の本質

ギャンブル依存症と書いていますが、本質は全ての依存行動を貫く共通だと考えています。

1、ヒトならだれでもギャンブル依存症になれる

この言葉は「お釈迦様でもギャンブル依存症になりうる」という常木蓬生先生の書かれたことの受け売りです。いくらなんでもお釈迦様に失礼だろうとご批判を受けるかもしれませんが、言いたいことはお釈迦さまもゴータマ・シッダルータという名のヒト(ホモ・サピエンス)であり、ヒトである限りギャンブル依存症(他の依存症もしかり)になりうるということです。どうしてそう言えるのか。それにはまず依存症がどのような疾患(というかメカニズム)になっているかから説明しないといけません。

2、依存症は脳の機能変化

2016年にアルコールを含む依存症一般のモデルが提唱されました。それによると、①過剰摂取/酩酊、②離脱/負の感情、③没頭/期待の3段階あるとされています。①は線条体、側坐核、視床が関係し、強烈な欲求や病的習慣につながります。②は側坐核や扁桃体が関連し、負の感情につながります。③

は前頭前野、海馬などが関連し、実行機能障害につながります。この3つの段階が互いに影響し強化され最終的に依存行動のシステムが永続的になっていきます。今後、いつか3層構造仮説との関連を述べてみたいと思います。

脳のこれらの機能変化が依存症を作るということがわかっています。極めて荒っぽく「脳内報酬系回路が依存症を作る」とまとめてしまうと(脳は単純に一つの回路で行動を決めているのではないので、正確に言うとまちがいののですが、説明の都合上こういう言い方をしていきます)、ヒトの脳には脳内報酬系回路があり、その機能変化を起こします。依存症は特別な脳が特別に起こす機能変化ではありません。その意味で、ヒトならだれでも依存症になれるということが言えます。つまり依存症になる可能性を持った脳を持っているということで、「依存症になる」と言っているわけではありません。

気になるのは、なぜヒトはそんな脳という臓器(システム)、もっと言えば脳内報酬系回路を持ったのかということです。

3、脳内報酬系の役割

このシステムはヒトが報酬を求めて行動するために生まれました。ヒトの報酬は哺乳類共通の生理的報酬(性、食)だけでなく、社会的報酬(育つ家庭で学習して報酬化するもの)があります。他からの評価や、達成感など多岐にわたります。これに「欲しい」「したい」「好き」という感情がからんできます。ヒトだけの特徴である想像してこうなったらいいなと思うものを実現する能力の大元にある原動力がこのシステムだと言えます。その意味で「欲求システム」と言い換えられます。おそらくこのシステムを持ったがゆえに、アフリカの一地方で生まれたホモサピエンスがヨーロッパやアジア大陸に広がっていったのだと考えられます。「もっと便利に快適に」が今の社会を生み出したのも、脳内報酬系のなせるわざだと言えます。

家族勉強会Aについて 参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、アンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。
※動画配信について 家族勉強会Aに参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。

家族勉強会Bについて 参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

6月14日(土)の家族勉強会B(意見交換会)はお休みします

6月28日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所・研修ホール