

4月 依存症家族勉強会のお知らせ

新連載

—なぜ人は依存症になるのか1—

依存形成の3段階

- | | |
|---------------|-----|
| 1 心的占有・期待 | 衝動性 |
| ↓ | ↓ |
| 2 ビンジ・中毒 | |
| ↓ | |
| 3 離脱・使用後の陰性感情 | 強迫性 |

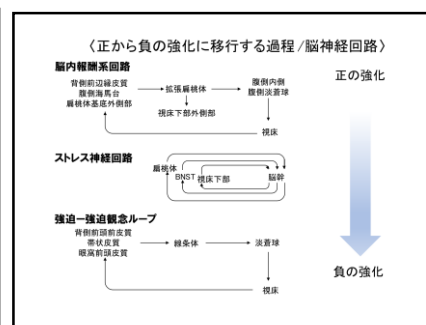
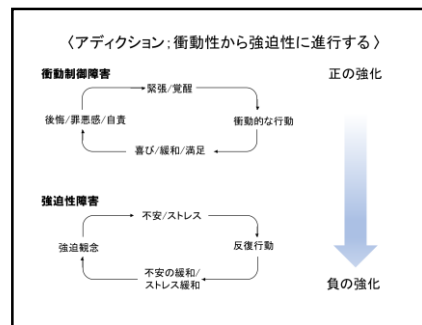
依存形成はまず薬物使用など依存行動を始めることからスタートします。それを繰り返すうちに依存状態になっていきます。その間にどんな変化が起きているのかということを知ると依存症がどんな病気かが見えてくると思います。これを生物学的(脳科学)視点、心理学的視点、社会的視点の3つの視点から見ていくのが1番いいかなと思っています。今月は生物学的な視点(脳科学的)でみていきます。依存を精神依存と身体依存にわけて説明されることが多いのですが、身体依存って全部脳の反応が体に出ているだけなので、脳の機能変化をみていけばいいと思います。

依存症になるためには3つの段階があるとされています。難しい用語が出てきてしましますが、おつきあいください。①心的占有・期待の段階 ②ビンジ・中毒の段階 ③離脱・使用後の陰性感情の段階。ビンジってわかりますか？ビンジ・ドリンクは連続飲酒のことを言います。Bingiと書きますが、なにかを過剰にすることを意味するスラング(俗語)です。過食だったらビンジ・イーティング。テレビをずっと見続けるのをビンジ・ウォッチングと言います。テレビのスイッチが切れない時って皆さん、ないですか？実はこれを書いている自分に当てはまります。テレビのリモコンを握った手が動かなくなってですね、「もうええ加減テレビ切ってベッド行けよ！」って頭のどこかで思ってるんですが、スイッチが切れずにだらだらテレビ見ているっていう状態を指します。別の言い方をすれば「テレビ中毒」の状態。この状態が続くと、脳に機能変化が起きて、それが普通の状態になり、テレビを見ていないと落ち着かなかったり、ほかにすることが見つけられずに暇や退屈が苦痛に変わります。そうなるとますますテレビのリモコンを手を持つ時間が長くなり、ほかの生活への影響が大きくなっていきます。

脳の機能で言うと、まず衝動性からスタートして、それを繰り返すうちに強迫性が獲得される。この変化が依存形成なんじゃないかっていうとらえ方ですね。実は衝動性が生まれる脳の場所と強迫的になっていく脳の場所と隣接しているんです。脳はそうやってどんどん回路をつなげていきます。その結果、かなり複雑な依存回路が出来上がります。

下左にあるのは衝動性から強迫性に移行・進行する過程のライドです。依存症は衝動制御障害から始まって、強迫性障害の様相を呈するところに移行するという説明です。これは「正の強化」から「負の強化」への移行、と言い換えることができます。衝動制御障害がどんなメカニズムになっているかという、衝動が起ると緊張とか覚醒が生じる。緊張した時に脳が覚醒しています。そして衝動的な行動を起こしてしまう、その結果、喜びとか緊張の緩和とかの体験が得られる。でも、それは本当の意味での満足や充足ではないので、心が満たされることはありません。逆にやらなきゃよかったとか、後悔とか反省が出てきて、その後悔や反省が次の緊張や覚醒を生じさせる。この悪循環が生まれて、衝動を制御できなくなり衝動的な行動を起こしてしまう。こういう脳のサイクルがあるんじゃないかっていう考えです。脳の特定の場所(難しい名前がついています)が回路を作って活発に働いているということです。そこから強迫的行動のサイクルへの移行ですね。強迫性が生まれると、強迫観念、やらなきゃいけない、やらなきゃ落ち着かないってものが生まれます。その行動によって何かいいものを得るというのではなく、やらなきゃ落ち着かない、やっちゃおうとやっと落ち着く、そういうものです。強迫観念は不安とストレスを強めます。手洗い強迫だと、手を洗わなきゃとなって、洗わないと不安とストレスが強くなって洗うとそれがおさまる。洗えば「やらなきゃ」という不安緊張は緩和されますが、強迫観念そのものは消えないので、このサイクルをぐるぐる回るしかない。負の強化のサイクルです。不安とか緊張の緩和ですね。不快気分を瞬間和らげてくれるが、もともとの部分は変わらないので続くしかない。

下右のライドが、依存形成に関連する脳の3つの回路です。依存形成は脳内報酬経路、ストレス神経回路、強迫—強迫観念回路の3つの回路が複雑に絡み合ってきていきます。報酬系とストレス系と強迫系の回路を使って依存が形成されていくというのは間違いないだろうと言われています。扁桃体とか線条体とか脳の場所の名前がいくつか出てきますが、どこにあってどんな働きをしているかっていうのをここでは説明する余裕がありませんが、ここで押さえておきたいのは、脳の中のいろんな場所を使って依存形成されるんだってということだけでいいかなと思います。(以下次号)



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 感染対策をしながら開催しています。参加ご希望の方は当院アディクション委員まで一報ください。

4月 8日(土) 家族勉強会B(意見交換会)はお休みします

4月22日(土)AM10時～ 家族勉強会A(講義)/依存症研究所研修ホール