

ひまわりからの メッセージ

154号

2024.10.21

NPO ひまわりの花内
西濃圏域
発達障がい支援センター

発行人：中野たみ子

酷暑が過ぎて...



今朝、玄関を開けたら金木犀の香りが漂って来ました。一日と日の出が遅くなり、それにつれて私の散歩に出る時刻も遅くなって来ています。今の私の生活の中で、朝の十分間の散歩時間は職をはなれて思考できる唯一とも言える時間になっています。

幼い頃、この家のおばあちゃんが鍋を洗う横に座っておしゃべりしたなあ、この椿の実を拾い集めたこともあったけなだと思ひ出に浸りつつ歩いていると、ふと八重の山吹が目にとまりました。山吹って春の花だったんじゃないかと思ひつつ「七重八重花は咲けども山吹のみの一つに無きぞ悲しき」という一首と太田道灌の逸話を思ひ出しました。

そして、その隣家にはまだ鉄線が咲いています。彼岸花が十月に入ってから咲き、萩につづいて秋冥菊も咲きは

じめて、季節は確実に秋になって来ているのですね。それにしても、今年の酷暑は日本の四季の花々までも戸惑わせてしまったということでしょう。

そういえば一年前に火事で焼失してしまったお宅の空地には白の芙蓉が咲き初めていました。最近知ったのですが、芙蓉の別称は木はちすですが、木槿(むくげ)の別称も木はちすというそうです。面白いですね。

こうしてペンを走らせながら、今の子どもたちの鉛筆の持ち方が思ひ出されます。学校訪問の時、心理検査の時に子どもたちの手元を見ると、正しい持ち方の子などの位にいるのだろうかと思ひ配になって来ます。体幹の弱さは姿勢保持の難しさや手先の不器用さにつながります。世の中の変化、家族や地域の変化、子どもの遊びの変化などが子ども達の発達に大きく関わっていることを知りつつも、十分なことを為し得ないどころかないがしろにしている現実には、心痛む日々でもあります。

ふと、ペンを止めて連合に「私って一生のうちにどれ位文字を書くんだろう」と呟いてみたう、「このパソコンの時代にいつまでも手書きって...狂気だね」と返されてしまいました。狂気か、なるほどそうかも知れません。母の胎内にいた頃、主治医から「このお子さんは異常児だろうと思ひます」と父は告げられたそうです。私のこだわり、頑固さはまさに、そう言えるかもしれせんね(笑)

『ドーパミン中毒』を読み進めて

(アンナ・レンブケ著)



アンナ・レンブケの『ドーパミン中毒』を手にとってみました。彼女は精神科医で依存症研究の権威でもある。そして訳者は脳科学者の恩蔵絢子です。この本の中には、レンブケ自身のことも、診療してきた患者たちのことも書かれていて、興味深く読み進めています。レンブケは、依存症は、広義にはある物質や行動（ギャンブル、ゲーム、藥物等）を自分自身や他者を害するにもかかわらず、継続的かつ衝動的に摂取したり行ってしまうことと書かれています。そして依存症をひき起こしやすい物質が昔よりも手に入りやすくなり、以前には存在しなかったデジタルドラッグが流通してテクノロジー自体にも依存性があると書かれています。インターネットの普及は、衝動的過剰摂取を促進しています。それは単に麻薬などのドラッグが簡単に手に入れられるようになっただけでなく、インターネットがなければ思いつかなかった行動を促すようになり、それが人から人へと伝染していき、皆がやっているからという理由で普通に見えてしまうことになっていくのです。

ところでドーパミンって何でしょう。聞かれたことは当然あると思いますが、脳の中樞神経系に存在する神経伝達物質です。快楽物質とも言われ、楽しいことや達成感を感じた時、ほめられた時などにドーパミンが出ると、再びその行動がしたくなるわけです。ドーパミンは報酬を得ようとする動機に関係しています。私たちは幸せを求め快楽を求めていますよね。買物にしてもアルコールにしても恋愛にしてもゲームもSNSもギャンブルも、そして薬物も何らかの快楽、幸せな気分を求めて使っているのでしょう。ところが、快楽というのは、結局は慣れによる最初の時の快楽が得られなくなります。そうするとその刺激を渴望し、苦痛に陥り、より強い刺激を求めるようになっていくこととなります。そして、その要求が満たされなければ不安になり、うつを発症していくことにもなります。

この書の中でレンブケはケビンという十九歳のケースについて書いています。両親には虐待もネグレクトもなく経済的にも安定しています。でも学校に行かず仕事も続かない。家庭のルールにも一切従わないケビンは、いつでも自由に何でも自分がしたい時にしています。でも、そのことが癒されるわけではないといいます。レンブケはフロイトが「幼少期の経験が大人の精神病理に影響するかもしれない」と洞察したことによって、大人は子どもたちを嫌なことから守ろうとし、ほんのわずかな不快に耐える能力すら失わせた

とらえています。そして、そのことが「今」よりも、楽しませてくれるものを求めていくことになり、快樂の渴望が不安やうつを生じさせ、その結果興奮剤や抗うつ剤、オピオイド（医療用麻薬性鎮痛剤）の多量摂取につながっていると考えているのです。「うちの子は嫌なことはしません」とは、私の身の周りでもよく聞くことですが、スマホやゲーム依存など、すでに子どもたちの間で広がってきているのではないだろうか。

ドーパミンは報酬を得ようとする動機に関わっていると考えられています。脳内の報酬回路（腹側被蓋野と側坐核と前頭前野をつなぐ回路）にドーパミンがどの位放出されるか、その速さや量によって、その物質の依存度を測ることができるといふことでした。快樂という報酬の恐ろしさと言えますよね。

脳の報酬回路のリセットには薬物だと一ヶ月かかるそうですがゲームは、もう少し早く修復できるといことです。レンブケは依存症から立ち直ろうと決心させるために「十年後もそうしている？」「じゃあ、五年後は？」「一年後は？」と、未来の自分に光をあてて現在の自分の行動を見るように促すそうですが、依存症でなくても必要なことかもしれません。

〈ドーパミン断ち〉

レンブケは精神科医ですから、依存症の人の治療にあたり薬物依存のデリラの治療について記述しています。それは

DOPAMINEの八段階で語られています。

DOPAMINE

- D (data) データ
- O (objectives) 目的
- P (problems) 問題
- A (abstinence) 何かを断つ・節制
- M (mindfulness) マインドフルネス
- I (insight) 洞察
- N (next steps) 次の段階
- E (experiment) 実験



まず、何を、どの位の量、どの位の回数かデータを集める。

次に本人の必然性、目的は何か、楽しむためか、退屈か、恐怖、怒り、不安、うつ、痛み、社交不安などを知る。

問題は、それによってどんなことが起きたか、しかし本人が正確な評価をするのは難しいことが多い。使用することによってどんなことが起きるか原因と結果を示すことは必要です。

何かを断つ、節制……依存しているものを断てば小さな報酬から喜びを得る能力や薬物使用と感じ方の間の因果関係を知る能力が回復する。断つ二週間はドーパミン欠乏状態になるが四週間たつとアルコール依存の人のうつ病は消えるようです。しかし突然やめることで生命をおびやかされる場合もあるそうです。ドーパミン断ちをしても変化しない場合は精神疾患がある場合があり、その場合は依存症と精神疾患の両方を同時に治療するといえます。マインドフルネスは、もとは仏教の瞑想から発展したもので自分の脳がやっていることを観察する力と言う。

ドーパミン断ちの最初の数日は、辛さから逃れるために使っていた物質や行動をやめると、まず辛い思考や感情、感覚が押し寄せる。しかしその苦痛は自分だけのものというより多くの人が味わってきた苦悩だということに気づき、今の辛さから逃れようとしなくてもいいという自分に対する慈しみが生まれると言われます。

・洞察……やめたことにより不安感も消失した。辛いことから逃れようとして薬物を使っていたのだけれど、実はその薬物によって不安がひどくなり、うつ状態をひきおこしていたことに気づいていきます。

・次の段階として、では薬物を本当にやめられるかどうかということ、重度の依存症の人が二度と手を出さないか、あるいは自分で調整できるのかは分かってはいないそうです。今も依存症を繰り返す人もいます。

レンブケはデリラという少女についてのドーパミン断ちを述べましたが、現代はスマホのようなデジタルドラッグは生活の様々な側面に組み込まれ、その摂取の節制は、おそらく私たち金銭にとっても喫緊の課題となっています。

レンブケはセルフ・バインディング(自分を縛る)という方法をドーパミン断ちのために提唱しています。

ドーパミン断ちの最終の目標は、ホメオスタシスを回

復させ、さまざまな形の喜びを味わう能力を取り戻すことだと言います。ホメオスタシスというのは「外部環境や姿勢運動など主体的条件の変化にかかわらず体内環境を一定の範囲に保つ」つまり健康のことですから依存症などによって引き起こされた変化を元のように回復させることが重要なことと言えます。

セルフ・バインディングとしてレンブケは、空間、時間、意味の三つをあげています。一つには、自分と自分とはまっているものとの間に壁を作ることとして「テレビのケーブルを抜いてクローゼットにしまった」「ゲームのコントローラーをゴミ箱行きにした」「クレジットカードをやめて現金払いにした」等、そして別の方法として時間制限とゴールを設けるという方法もあります。どれ位の時間をスマホに費しているのかを測ることで自覚をもたらしという方法です。

実は、私はまだこの本を讀破してはいません。何かヒントがあったらお知らせすることにします。

11月の予定

11日: センター
親の会
サイトピアセンター
6階です。

20日 ピアサポート

<成人相談>

8日 垂井町
11日 揖斐川町
12日 養老町
19日 池田町
26日 安八町