

恐るべし！！ ネット依存・ゲーム障害

札幌市医師会
JA北海道厚生連 札幌厚生病院

今野武津子

日頃、北海道医師会の先生方には、腹痛、血便、下痢、便秘など小児消化器疾患の患児を当科にご紹介いただき誠にありがとうございます。この誌面を借りて御礼申し上げます。

昨今、小児科外来での疾病構造は大きく変化し、感染症は激減しました。乳児予防接種の定期接種が徹底されたことによるものと考えられます。当科では腹痛、下痢、嘔気などを訴えて受診する児が多いです。一通りの消化器の検査（内視鏡を含む）をして器質的異常がないことを確認し、FD（functional dyspepsia）、あるいはIBS（irritable bowel syndrome）として治療しますが、なかなか改善されないこともあり、子どもの心の問題に行き着くことも多々あります。最近、腹痛や頭痛、嘔気、食欲不振などの主訴で受診した患児の中で、ネット依存症／ゲーム中毒が患児はもとより家族にも悪影響を及ぼしている感を強くしましたので3例を提示します。

1例目は12歳時にピロリ菌胃炎であったため除菌治療を行った女兒ですが、14歳時に再び腹痛と嘔気を主訴として受診しました。器質的疾患は認められず、よく話を聞くと、高校2年の兄がゲーム中毒になってしまい、父が介入するも治まらず、家庭内が騒然としていて強いストレスになっているのが原因のようです。

2例目はもともと便秘で通っていたADHD（注意欠陥多動性障害）の男児で、中学生になって本人の強い希望に負けてスマホを買い与えたところ、1日中ゲームをし続け、食事もろくに摂らなくなり、注意をすると暴れてどうしようもない状態とのことです。

3例目は潰瘍性大腸炎の男子中学生で、入院時に親がかわいそうにと思い、スマホを買い与えたところ、入院中に他の患児たちとゲームにハマったようです。寛解に導入され退院しましたが、共稼ぎの親が勤めに出た後、朝学校へ行けず、ゲームに熱中して不登校が続いているということです。いずれも家族の悩みは深刻です。

TVが世に出始めた頃に、“将来は1億総白痴化か？”と懸念されたのを思い出します。しかし今はそれ以上に深刻な事態と考えられます。厚労省研究班の2018年8月の調査では、中高生の病的なネット依存が93万人にも上り（7人に1人の割合）、2012年の調査の52万人と比べ1.8倍にも増加しているのです。

東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授は、仙台の市立中学校の全生徒22,390名を対象にした学力テストの成績とスマホを含むネット使用との関連を3年間（平成25～27年度）にわたり詳細に検討し、『スマホが学力を破壊する』（集英社新書）を著わし、警鐘を鳴らしています。その中でポジトロンCTを用いて、LINE、ゲーム、動画、音楽などスマホの電源が入った状態で“ながら勉強”をすることにより、注意力散漫、情報処理速度の低下を認め、前頭前野の抑制現象が生じているとしています。

これまでもネット漬けにより、体力・運動能力の低下、難聴リスク、視力の低下に加え、睡眠不足、頭痛、肥満、昼夜逆転、不登校など生活面での支障が指摘されています。また、対人関係が苦手、衝動のコントロールができずすぐに切れる、暴力的になる、無気力やうつになるなど精神面での問題点も顕著になっております。この数年はネットいじめの被害やSNSを介した犯罪や子どもたちをもターゲットにした無差別殺傷事件など、社会問題が増加しています。

韓国ではネット中毒対策が始まった2003年からの10年間に、ネット中毒の相談、診断、心理療法に関わる「ネット中毒専門相談士」が4,000人以上養成され、全国160カ所を超える相談センターで活動が展開されており、ネット（ゲーム）依存症の児を対象にした11泊12日間の治療キャンプが積極的に行われています。同様に中国や米国でも国を挙げての対策が講じられていると報じられています。

2019年5月にWHOは“ゲーム障害”を新たな精神疾患と認定しました。しかし、日本では国を挙げての対策はほとんど手つかずで、文部科学省は災害時の連絡手段との口実のもとで、小中学校への「スマホの持ち込み禁止」を解禁する方向に動いており、諸外国の対応に逆行していると言わざるを得ません。

日本小児科医会は以前より「子どもと電子メディア」に関する提言を行っており、全国フォーラムの開催やポスター、スライドなどで啓発活動を行っています。依存症に陥ってからでは治療は困難極まりないと思われます。乳幼児期からの依存の予防が肝心だということを父母に教育すべきです。妊婦検診、母親教室、乳幼児検診、保育所／幼稚園、学校の教育現場で、医師、看護師、助産師、保育士、教師が一体となって協力し、メディアリテラシーを教えるべきであろうと考えます。

政府は5月15日に認知症の発症人数を抑制するために、2025年までの6年間に数値目標を設定して、予防を推進するとの方針を発表しました。しかし、それ以上に子どもや若者の心身をもろに劣化させるメディア中毒に対する予防に取り組むべきではないでしょうか。