

# 「世界一やさしい依存症入門」

(著者：松本俊彦 佐賀医大出身、精神科医、国立精神・神経医療センター精神保健研究所薬物依存研究部部長)

## まえがき

「ハマる」が度を越した状態が依存症

「リスクを繰り返す多くの人は、むしろ自分に厳しすぎるくらいに厳しくて、周囲の人に迷惑をかけたくない、泣きごとなんていいたくない、と思っています。」

「世の中に刷り込まれている依存症のイメージが事実とかけ離れているということです。」

## 第1章 モノ依存①

- ・エナジードリンクから始まる依存症の例
- ・原因は小学生の頃のイジメにより自身を無くして、エナジードリンクによりそれを庇うことができた
- ・エナジードリンクがきっかけでカフェイン剤、咳止め剤も使用するようになった
- ・カフェインに代表されるアッパー系薬物の成分は「規定の量では効き目が感じられなくなる」特徴を有する
- ・カフェイン剤は1店で1瓶しか売ってくれないので、次第に1日に何軒も回るようになる
- ・お金が足りなくなって親の財布から金を盗むようになった → 「薬物依存症」になったと定義できる

### 薬物依存のサイクル

- 当初の目的は「今より頑張る」ため
  - 時間が経つにつれ、目的が「本来の自分に戻るため」にかわっていく
  - 「その人らしくない」行動をとり始めた場合、立派な「依存症」という病気といえ、治療の必要が出てくる
- 依存症という根本には生物のホメオスタシス（恒常機能）があるといえるのではないだろうか。例えば、アッパー系薬物依存では、薬物によりドーパミン・アドレナリンが一時的に増加する作用が脳に発生する。ここでホメオスタシスが働き、その作用があってもドーパミン・アドレナリンがさほど出ないようにさせる。そう考えると、依存症は命を守るはずのホメオスタシスが命の危機を晒しているという皮肉な事態ととらえることができる。**

「現在、10代で薬物依存症になってしまう子の多くは、違法な薬物ではなく、「市販薬」を使っています。」

- ・違法薬物だけを取り締まればよい、というわけではなく「依存」の根本原因である「孤独」「繋がれない」という問題に対処していかななくてはいけない
- ・「市販薬」は、今の医学では否定されているような昔の成分が入っていることもあり別の意味でも危険

## カフェイン

- ・脳の中枢神経に働きかけ、脳を活性化する物質  
(=カフェインは「アップー系薬物」)
- ・眠気が抑えられたり、一時的に疲れが回復したりするものの、すぐに効果に「馴れ」が生じる  
(=カフェインは「**元気の前借り**」)
- ・多量摂取を続けていると、中枢神経のバランスが崩れ、効果が切れたときに虚脱感を感じるようになる  
(=カフェインの「離脱」症状)
- ・「離脱症状」により、体がずっと重くなるのがカフェインのせいだったということもしばしば
- ・カフェインは身体依存まで引き起こすが、精神依存までは引き起こされないとされている  
(精神依存は、生活の上で「頭が薬物のことではいっばいの状態」と説明されている)
- ・一日のカフェイン摂取量が 1,000~5,000mg は命の危機  
(缶コーヒー：100~150mg/本、エナジードリンク：40~150mg/本)

**カフェインに「馴れ」が生じるのはなぜだろうか。ホメオスタシスが働くからだろうか。  
身体依存と精神依存の違いは具体的に定義されているのだろうか。**

## 市販の咳止め薬によく含まれている成分

- ・塩酸メチルエフェドリン

濃度が高いと覚せい剤の原料で、使いすぎると「耳鳴り」やネガティブ思考になる

- ・リン酸ジヒドロコデイン

「コデイン」は咳を止める薬であるが、ヘロインやモルヒネの仲間

- ・マレイン酸クロルフェニラミン

抗ヒスタミン剤

- ・市販薬依存の人はうつ病兆候 (= 多大なプレッシャー、「なりたい自分になれなくて」) の人がいる
- ・特に頭痛薬の使用が時を経ると体 (心) の痛みを治すためになる場合がある  
(本来の目的とは異なる使用法であり、「乱用」である)

「医師の立場から見れば、市販薬は、時代遅れな成分をちよとずつブレンドした「謎の薬」

→ 例えば、アリレイソイソプロピルアセチル尿素、アセトアミノフェン

- (=「多剤 (複数成分が混ぜられている、製薬会社は色々な効果があるとアピールできるため多剤の市販薬が多いが、単剤の方がよいとされている。)」)

**それぞれ、どのような化学構造を持っておりどの部分が脳に影響を与えるのだろう**

- ・薬物依存は「少しずつ減らしていく」&「減らす環境づくり (ストレスを少なくする)」
- ・薬が切れて体がだるくなってきたり疲れたりしたら「休む」ことが重要

「人間は追いつめられると、「ここで気を抜いたら、二度とリカバリーできないんじゃないか」「止まった瞬間、落ちこぼれてしまうんじゃないか」などと不安になるものです。泳ぐのをやめたら死んでしまうサメじゃあるまいし、そんなことはありません。」

## 第2章 モノ依存②

依存の責任を本人に求めても解決しない。本人が晒されている「孤独」にメスを入れよ。

覚せい剤を使う人がやめられないのは、「意思が弱いから」ではない。使った記憶が脳に刻まれると、二度と消せなくなるから。(→「一時的な回復」は簡単でも「使用前の状態に後戻り」ができなくなる)

→ 覚せい剤をやめ続けるには「賢い工夫」(覚醒剤のことを考えたら代替行為によって気持ちを落ち着かせる等)が必要

・先輩の勧めで違法薬物の依存症になった少年

「親は自分にさっぱり興味がないし、家にいたっていいことなんてない。」

「学校へ行く意味など、あるとは思えません。」

「ソウタくんが家や学校でムシャクシャしたときの話をすると、先輩は「わかる。わかる。」と相づちを打ちながら、何時間でも聞いてくれました。そんなことをしてくれた大人なんて、初めてでした。」

「一緒にいた仲間もそうしていました。紙に巻き、火をつけ、吸い込むと、頭の中がフワ〜ッとします。先輩や仲間と前よりつながれた気がしました。」

・スケートボード、サーフィンのようなストリートスポーツと大麻の関連性

・薬物を一時的にやめることができても、やめ続けるのが難しい

少年院等では、手厚くしてくれる大人がいるため一時的にやめることができるが、退所すると元の孤独/すみきった場所に戻ってしまうため

### ニコチン (タバコ)

・タバコを吸うことによって「男同士のつきあい」が得られ先輩との関係を近づけることができる

・カフェインとの違い

「馴れ」が生じない

せかせかと吸うことによって脳が活性化

ゆっくり吸うと脳の働きが抑制

・切れたときにすぐつらく、非常にやめにくい

・大麻/覚醒剤を使用する「ゲートウェイ・ドラッグ」となりうる

(タバコを吸ったことはないけれど、覚醒剤をやったことはあるという人にはほとんど会ったことがない)

**体育会系のノリとタバコや違法薬物には関連性があるのか。例えば、禁止されている事項をわざわざ集団で行いエクスタシーを感じる行為を体育会(陽キャ)系独特のものとするれば、そうしたものに厳しくなっている現代は個を重要視する陰キャの時代が到来した、とはいえないか。**

### 薬物

—アッパー系薬物(中枢神経興奮剤) ①カフェイン、ニコチン ②覚醒剤、コカイン

—ダウナー系薬物(中枢神経抑制剤) ①アルコール、睡眠薬、抗不安薬 ②モルヒネ、ヘロイン

—サイケ系薬物(幻剤) 大麻、MDMA、LSD

### 第3章 依存症のしくみと歴史

「依存症」=脳がハイジャックされている状態

- ・自分の意志ではどうにもできない
- ・何者かに行動をコントロールされている

#### 依存に関連する脳の部位

大脳皮質：人への思いやり、悲しみ、論理 一人間固有

辺縁系：食欲、睡眠薬、性欲、怒り、不安、恐れ 一動物全般が持つ

報酬系：「快感」とセットで生きるのに重要な行為を促進している

例) 生きるのに必要な食べる行為によって満腹感を得るのは報酬系のおかげ

例) 子孫を残すのに必要な性行為によって快感を得るのは報酬系のおかげ

例) 学習も報酬系が働くことによって促進される（勉強すると清々しさや喜びを感じる）

・依存性薬物は「頑張る」「苦勞する」をすっ飛ばして直接快感が出るように作用するため、脳へのインパクトが大きい

（**ポルノ依存、スマホ依存などもこれにあてはまるか。**）

**「褒められる」と報酬系が働いて快感が生まれるのだろうか。だとすると承認欲求は報酬系と関係しているのだろうか。褒められることによって脳の報酬系が反応していることがわかったならば、行動分析学の行動として「報酬系の反応」を、「褒められる」ことを好子として言い換えることができないか。脳科学と行動分析学の交点になるかもしれない。**

**薬物由来でない快感には「頑張る」「苦勞する」などの過程があるとのことだが、これらの過程ではどのような脳内物質が働いているのか。もし、苦勞しているときにはドーパミンを抑制するような脳内物質が出ているのであれば、少数のドーパミンから人間は快感を得られるのに、苦勞なしで得られることで多量の快感を得るといえるだろうか。**

- ・薬物に報酬系が「馴れる」と快感を得られなくなる
- ・大脳皮質が「やめとけ」と指令していても、辺縁系が暴走して結局手を出してしまう

### 薬物依存に関する物質

○ドーパミン：脳に快感を及ぼす物質

- ・アップ系薬物は脳にドーパミンを出すように作用する
- ・馴れると脳が自力でドーパミンを出さなくなる
- ・アップ系薬物が切れると、虚脱感を覚えるようになる

○グルタミン酸：グルタミン神経系から放出され、ドーパミンの放出を制御する物質

- ・ダウン系薬物はグルタミン神経系の働きを弱め、大量のドーパミンが放出される
- ・馴れると「ドーパミン放出」の状態が当たり前の状態になる
- ・ドーパミンが放出され続けて、イライラや汗が止まらなくなる

(それぞれの薬物を車の運転に例えると…)

- ・アップ系薬物はアクセルをふかす薬物
- ・ダウン系薬物はブレーキをぶちこわす薬物
- ・サイケ系薬物は報酬系にも作用するが、近くへの影響が目立つ薬物

### 依存症へのなりやすさ

・依存症のなりやすさには個人差がある

- ・依存症の一つの原因として、育てられた環境がある
- ・愛情を受けて育たなかった人は薬物由来でないドーパミンの心地よさをあまり経験してないため、薬物依存になりやすいのではないかとされている

(あくまで傾向だが、薬物依存との相関関係がわかっていること)

子供時代に虐待を受けていた

学校でイジメにあっていた

褒められることがなかった

かまえてもらえなかった

- ・生まれつきドーパミンを出す機能の弱い人も一定数おり、依存症になりやすい
- ・凶悪犯罪や性被害などのつらい経験により培ってきた報酬系メカニズムが一瞬で壊れると、依存症になりやすくなる

## アルコール

- ・1977年にアルコール依存が病気として認められるようになった
- ・アルコールの発祥は1万年以上前で、当時はハチミツと水を混ぜて発酵させたもの
- ・抗菌作用が注目された

## タバコ

- ・アメリカ大陸で主に使用された
- ・目的は儀式や治療

## コカ

- ・南米では食糧がなく、コカを噛みながら仕事に精を出した

## コーヒー

- ・アフリカ発祥

## お茶

- ・中国の人口が増加したのは、お茶に含まれるカフェインの抗菌作用と言われている
- イヌイットは寒いツンドラ気候にいたものであり、薬物が栽培できるような状態でなかったため、薬物の歴史と関りが薄い

## アルコール依存

- ・産業革命時代、農民だった人々が労働者になり、都市部へ流入  
(いわゆる「**根なし草**」現象か。当時抱えていた「**孤独感**」「**寂しさ**」が**アルコール依存を生んだのか。**)
- ・当時の水はきれいではなく、機械生産の仕事の休憩で水ではなく、酒を飲んだ
- ・そのため、事故が多発していたが、中国のお茶の普及により事故は減少した
- ・当時、アルコール中毒者は軽蔑されていた  
(当時は「**意志の問題**」とされていたからだろうか。近代が「**意志の問題**」としているものは現代では「**環境・場の問題**」ととらえるように移行しつつある。國分功一郎の「**責任論**」にヒントは見いだせないか。とにもかくにも、**アルコール・違法薬物・セクシャルマイノリティの問題**（ひいてはうつ病などの**精神障害も?**）を**個人のせいにするのは遅れた世界観であるといえる。**)
- ・ナチスドイツはユダヤ人/精神障害/知的障害者/アルコール中毒者を差別し、アルコール中毒者は子供を作れないような体にした
- ・アメリカでは、アルコール依存に対し医師の治療の試みがどれも成功せず、禁酒法で取り締まるようになったがギャングが「ヤミ酒」で大儲けし、結果は得られなかった  
(**日本も法規制により違法薬物を取り締まっているが同じような状況といえないか。**)
- ・アメリカのアルコール依存症のビジネスマンのビルと外科医のボブがある日自分たちの状況を語り合っていると、その日は飲酒せずに一日を過ごすことができた
- ・ビルとボブとお互いの経験を毎晩続けていると、ある日お酒をやめることに成功することができた
- ・ビルとボブの成功により「**アルコール・アノニマス**」が誕生し、アルコール依存症が病気として認定される
- ・違法薬物に関しても、「**ナルコティックス・アノニマス**」に引き継がれていく

## 日本の依存症の歴史

- ・日本では海外ほどアルコール中毒が問題にならなかった  
(当時はアルコールが高価であり、国全体が貧しかったという背景から)
  - ・第2次世界大戦で使用されたヒロポン(覚醒剤)の使用が日本における薬物中毒のはじまり  
(ドイツ軍やアメリカ軍も使用していた)
  - ・覚醒剤取締法(1951年): 軍用ヒロポンを乱用する人の増加が背景にあり
  - ・麻薬及び向精神薬取締法(1953年): 覚醒剤に代わり、ヘロインの使用が増加したことが背景にあり
  - ・「断酒会」の結成(久里浜病院): アルコール依存が日本でも問題になったことが背景にあり
  - ・1970年代に暴力団による覚醒剤の流通が社会問題に
  - ・1985年に「ダルク」が発足
  - ・1990年代には若者の中で「あぶり」が流行し覚醒剤の検挙数が増加
  - ・2010年頃から脱法ドラッグが流行する
- ・現在の法規制による日本の薬物対策は法により取り締まることができた過去の成功体験によるもの  
(薬物依存を病気ではなく、犯罪として扱うため一旦薬物を使用してしまうと元のコミュニティに戻れず、再び薬物の使用をするケースが多い、**また近年の脱法ドラッグの登場は法規制だけでは手に負えないことを示しているのではないか**)
- ・海外の「ハームリダクション(被害低減)」の考え方が今後参考になるのでは?  
法規制で取り締まるだけでなく、リスクの少ない薬物や清潔な注射器などで治療や支援を考えていく方法
  - ・日本ではアルコールに関する規制が緩いという側面がある  
(**アルコール依存が海外に比べて歴史が浅いからだろうか**)

以上の歴史からわかるように戦争と薬物は結びつきやすい

**戦争では、個々人が攻撃性を必要とするので薬物が必要だったのだろうか。現在も「経済」という戦場で働いている戦士である「サラリーマン」が毎朝コーヒー(カフェイン)を接種している状況も同じではないか。**

#### 第4章 行為への依存①

- ・ゲーム依存症を WHO が病気として認定
- ・大学生以前にはスマホゲームの依存が多い

**(手軽さ・持運び可能という面が依存を促進していると考えられるがスマホそのものに依存という現象が見いだせないだろうか。参考として「スマホ脳」)**

##### ゲームに引き寄せられる少年たち

- ・元々優等生が転落するとゲーム依存になることが多い

(昔は褒められていたのに、今は褒められなくて報酬系がドーパミンを欲している状態になっている。さらにゲームの世界では称賛を受けている場合もある。)

「ほめられていることに慣れている子は、自分が自分であるために人々からの承認が必要。」

- ・自分に自信が持てない → ゲームの単純作業を繰り返して日頃のモヤモヤをスカッとさせる
- ・虐待やイジメを受けている → 残酷なゲームでスカッとする

「仕事を二の次にしたり、大切な人に嘘をついたり。僕の中の「大事なもののランキング」が揺らぎつつありました。」 → 筆者は仕事が面白くなってきてやめることができた

「リアルな生活のほうの風向きが変わると、自然と自分から手放していく場合もあります。」

##### ギャンブル依存症

- ・競馬、競輪、競艇、宝くじ、…
- ・特に若者にはパチンコ依存が多い (親元を離れるのも原因のひとつ)
- ・パチンコ依存症の人は勝ったお金をまたパチンコに費やし、負けた分を取り返そうとする
- ・ギャンブル中毒の人には表面上恵まれている人が多い  
(心の中で「こんなはずじゃなかった」「一発逆転してやる」と思っている人が多い)

- ・窃盗癖は盗む対象より盗む行為により得られる緊張感 & 解放感がたまらない
- ・他にも行為依存として、性的行為への依存、放火依存、爪噛み・髪の毛抜く・瀉血 (しゃけつ) などの自虐行為への依存がある

## 第5章 行為への依存②

自傷行為：自殺以外の目的から自分の体を傷つける行為

- ・自傷を繰り返す人の脳内ではエンケファリンが出ている  
(出産、骨折、長距離を走っているときにしているのがエンケファリン)
- ・自傷行為は薬物同様に回数を重ねるごとに効果が薄れていく
- ・本章で紹介されている少女は治療として「愚痴や不満をノートにかく」ようにした
- ・日が増すにつれて文章が長く複雑なものになり、自傷を引き起こしていたイライラや不安が言語化されるようになっていった

### 摂食障害

- ・拒食と過食の負のスパイラル
- ・拒食が続くと、生命に差し迫って必要でない生殖能力・知的能力が低下する
- ・拒食の時はハイテンションになる

拒食の時、ハイテンションになるのはなぜか。お腹が空いたときには餌を探すモードになるようにプログラミングされているのだろうか？（例えば、腹が満たされていないとアドレナリンが出るなど）

「人生において最悪なのは、つらい日にあうことではなく、一人で苦しむことだ」

**「死にたい」=辛い**

## 第6章 依存症の根っこにあるもの

ジョン・ハリのスピーチ（2015）

「依存（アディクション）の反対はつながり（コネクション）」

一人でどうにかするのは自立ではなく単なる意地っ張り！人に頼れ！

### 依存症と居場所のなさ（孤独）

依存症 → 本心では「助けてほしい」「変わりたい」

孤独 → 歪んだ人間関係から生まれる

「自分の人生なのに主人公として生きられない」 = 「困った子ではなく、困っている子」

「ケンカもしない。いい争いもしない。だけど本音もいえない。これでは、結局探り合いの関係になってしまいます。」

歪んだ人間関係（自分を傷つけてしまう人間関係）：原因は「窮屈な価値観」

—否定される関係：頭ごなしに価値観を押し付けられる

—支配される関係：「あなたのため…」と一方的に押し付けられ、同意を迫られる

—本当のことをいえない関係：否定される関係、支配される関係から発展して「嘘つきになる」

### 楽園ネズミと植民地ネズミの実験

（1978年、カナダのサイモンフレーザー大学、ブルース・アレクサンダー博士）

- ・楽園ネズミ：自由に暮らせて、好きに交流ができる（交流しなくてもいい状態でもいい）
- ・植民地ネズミ：仕切りの中（一匹だけ）で決まった時間に餌がくる
- ・楽園ネズミと植民地ネズミにモルヒネ水を呈示する
- ・楽園ネズミはしばらく経つと16匹中15匹がモルヒネではなく普通の水を選択するようになる
- ・植民地ネズミは全員がモルヒネ水を選択するようになる
- ・モルヒネ中毒の植民地ネズミを楽園に移すと、他の楽園ネズミとコミュニケーションをとるようになり、結果的にモルヒネ水を選択しないようになった
- ・サルとコカインに関しても実験すると同様の結果が得られる

## 第7章 社会と依存のいい関係

・マスコミなどによる「過剰な見せしめ」が依存症を悪化させているのではないか？

マスコミとしては、集団心理につけこんで炎上させたほうが儲かるし好都合

人間の中にある「成功した人が落ちぶれていく姿が見たい」という「いやらしい」気持ちにつけこんでいる

**根本にあるのは薬物を自己責任の問題と考えていることもあるのではないか。自己責任と本人も考えてこじらせてしまう場合も多い。**

・アメリカでは薬物依存に関して「依存」ではなく、「物質使用障害」という言葉を使うようになった

・依存はなくなるしない

「人間は、ストレスを感じる状況に置かれたとき、それをやりすごすために気をまぎらわせようとするものなのです。」

**気をまぎらわせることは生きることにつきもの（「暇と退屈の倫理学」）**

○依存者、依存物を排除しても問題が解決するわけではない

○依存の問題に立ち向かうには「受け入れる社会をつくる」ことの方が重要

○法や価値観は時代によって変化するので、物によっては「依存」いなくなったりならなかったりする

例) スマホやゲームは依存になるが、勉強や学習は依存とはいわれない

## 参考

・ロバートヒース博士は、**依存症・うつ病・統合失調症は報酬系が壊れているもの**と考えた

・ロバートヒースは犬などの動物で実証した

・例えば、何をしてもなぐり飛ばされた犬は、おかしくなってしまう

・ロバートヒースは当時病気とされていた同性愛の治療をB-19号で行った

・ロバートヒースの提唱された**脳深部刺激療法**は現在再注目されている

・完璧主義・強迫神経症を脳深部刺激療法で治療を受けて、掃除ができなくなった例

・内向的な性格を脳深部刺激療法で治療を受けて、外交的・アルコール依存になった例

・日本ではパーキンソン病の治療に関して脳深部刺激療法は保険適用