

インターネット・ゲーム障害について

インターネット・ゲーム障害(Internet Gaming Disorder, IGD)

- ①(ネット)、ゲームに関する行動(頻度や開始・終了時間、内容など)がコントロールできない
- ②(ネット)、ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常行う責任のあることに使う時間が減る
- ③(ネット)、ゲームにより個人、家族、社会、教育、職業やそのほかの重要な機能分野において著しい問題を引き起こしているにもかかわらずゲーがやめられない
- ④ 上記が12か月以上続いている状態

- 国際的な診断マニュアルとして使われている米国精神医学会が2013年に作成したDiagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V (DSM-5) に インターネット・ゲーム障害(Internet Gaming Disorder, IGD)として提言される

- 2019年5月にWHO(世界保健機関)が、「ゲーム障害」を新たな依存症として認定される

- ネット・ゲーム依存は30時間/週(4-5時間/日)以上を使用

King - J Abnorm Child Psychol 2016

インターネット・ゲーム障害による、日常生活への影響・問題

- ① 生活が乱れ、朝起きられない
- ② 昼夜逆転の生活になる
- ③ 十分な食事をとらない
- ④ 使用を制限されると暴力的になる
- ⑤ ゲームに高額な課金をしてしまう

依存症における報酬回路の変化

渴望と報酬回路の変化

依存症になる原因のひとつとして、脳内の報酬回路に変化が起こることが原因のひとつと考えられています。

- ネット・ゲームを薬物やゲームを繰り返し使い、気持ち が良くなるとアルコールや薬物と同じように脳の報酬回路が変化がおこる。

Paulus - Dev Med Child Neurol 2018

- 気持ちが良い快感刺激は、記憶と言うより刷り込み（神経可塑性）と呼ぶのがふさわしく、強い変化を脳の報酬回路に与える。

- その結果、脳の報酬を司る神経回路が変化し、ゲーム がしたくてたまらなくなるという渴望が生じ、使用のコントロールができなくなる。

Weinstein - Dialogues Clin Neurosci 2020

やめられないのは自己責任ではない

- ドーパミンと呼ばれる神経伝達物質が、脳の報酬回路に おいて重要な役割を果たす化学物質として知られている。

Volkow - N Engl J Med 2016

- ネット・ゲーム依存が長く、重度になるほど快感を伝えるドーパミンの受容体が減少すると報告された。

Tian - Eur J Nucl Med Mol Imaging 2014

- 薬物依存においても生じているドーパミンの受容体の減少がネット・ゲーム依存で報告されたことは、ネット・ゲーム依存においても快感が得られにくくなっている依存のメカニズムが推測される。