

子ども達を取り巻く環境と ゲーム障害

まつもとこどもクリニック

松本眞一

2025.9.28 第45回熊本県小児科医会学術集会

子ども達を取り巻く環境の変化

- 2020年春頃から新型コロナウイルス感染症によって外遊びが減り、学校の一時閉鎖によって自宅で過ごす子供たちが増えた中でゲームにはまってしまった子ども達が多くみられるようになった。
- 勉強以外の時間をゲームに費やすことが多くなり朝から晩までゲーム画面とにらめっこしている子供の姿を目の当たりにしている親から相談が急増したのが2020年夏頃からであった。
- 新型コロナウイルス感染症は10数波の感染を繰り返し、5類感染症に移行したが、子ども達の行動は変わらず、自宅で時間の許す限りゲーム三昧の生活を送る子どもが日常茶飯事になってしまった。これを更に悪化させたのが2024年夏の猛暑であった。猛暑で熱中症の危険性のために外出を見合わせるが必要になり、また学校のプール開放もなくなり、クーラーの効いた家の中で、ゲーム三昧の日々を過ごし、肥満の増加とともにゲーム依存症の子どもが急増した。
- 小児科を標榜している当院には、食事の時間が遅くなったり、おざなりになったり、夜中起きてゲームをし、朝、起きられなかったり、体調不良を訴えたり、物にあたったり、兄弟や親に暴力を奮ったり、携帯スマホのフィルターを解除したり、過度の課金のために親の財布からお金やクレジットカードを盗んだりする子どもたちの相談が急増している。

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、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、家庭、社会、教育、職業やその他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関わらずゲームがやめられない

上記が12カ月以上続いている状態

- ・事実上、国際的な診断マニュアルとして使用されている米国精神医学会が2013年に作成したDSM-5にインターネット・ゲーム障害(Internet Gaming Disorder : IGD)として提言
- ・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した

インターネット・ゲーム障害になると日常生活に様々な影響・問題が生じる

- 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 十分な食事を摂らない
- 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

インターネット・ゲーム依存症の危険度が高い児の抽出方法

2024年4月以降2025年6月の間に、当院に受診相談を受けたゲーム三昧で両親が困っている子どもに対して、Dr.Kimberly Youngのインターネット依存度テスト(internet Addiction test) 原本の日本語訳を用いてインターネット依存の状態を調べ、インターネット・ゲーム依存症(IGD)の危険度が高い子どもを抽出した。

また2025年4月から7月の間に、当院でフォローしている神経発達症の患児でゲームにはまり込んで家族が困っている症例に対して同テストを行いIGDの危険度が高い子どもと、IGDとまではいえないけれど、使用方法が危惧される子どもたちを抽出した。

IGD群と、使用方法が危惧される群(危惧群)との間での差異を検討した。

IAT : Internet Addiction Test (インターネット依存度テスト) インターネットに関する以下の質問にお答えください。この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。		
全くない1点、稀にある2点、時々ある3点、よくある4点、いつもある5点		
1.気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか		
2.インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。		
3.配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか		
4.インターネットで新しい仲間を作ることができますか。		
5.インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか		
6.インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。		
7.他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。		
8.インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。		
9.人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたりしたことがどれくらいありますか。		
10.日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。		
11.次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか		
12.インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。		
13.インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると苛々したり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。		

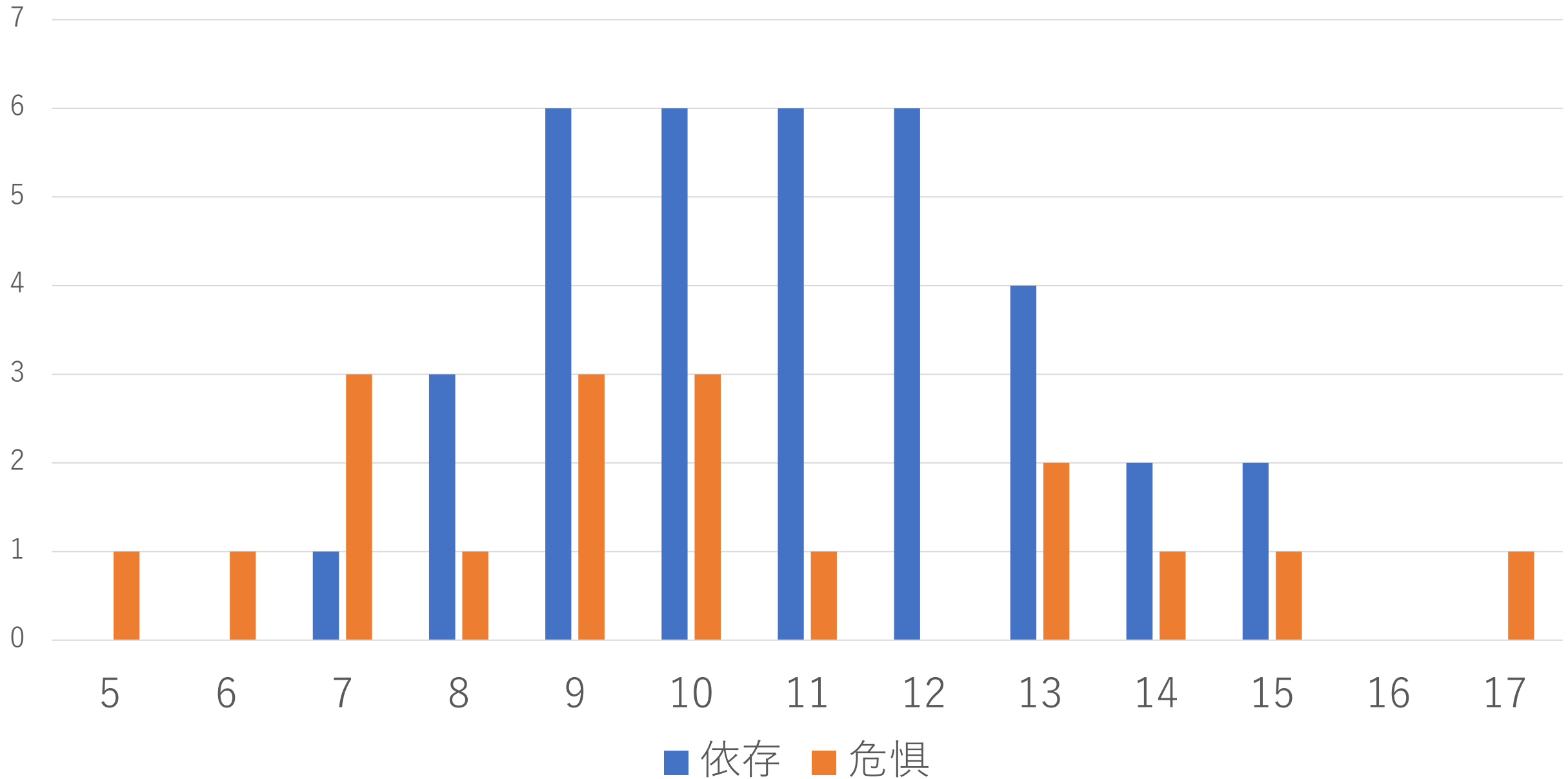
14.睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか		
15.インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたりインターネットをしているところを空想したりすることがありますか。		
16.インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。		
17.インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。		
18.インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか		
19.誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか		
20.インターネットをしていないと憂うつになったり、苛々したりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。		
判定結果：あなたの得点は 点		
得点が高いほど依存の度合いが強くなります。		
・ 【20～39点】 平均的なオンライン・ユーザーです。		
・ 【40～69点】 インターネットによる問題があります。インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。		
・ 【70～100点】 インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。		
開発者Kimberly Young博士からライセンスを得て翻訳・使用(国立久里浜医療センター)		

- ゲーム三昧でゲーム依存の疑いで受診症例 26例
 - IGDが25例（男24例、女1例）
 - ゲームの使用方法が危惧される例 1例（男1例）
- 当院フォロー中の児でゲームにはまり込んで家族が困っている神経発達症の児 29例
 - IGDが12例（男11例、女1例）
 - ゲームの使用方法が危惧される例17例（男16例、女1例）

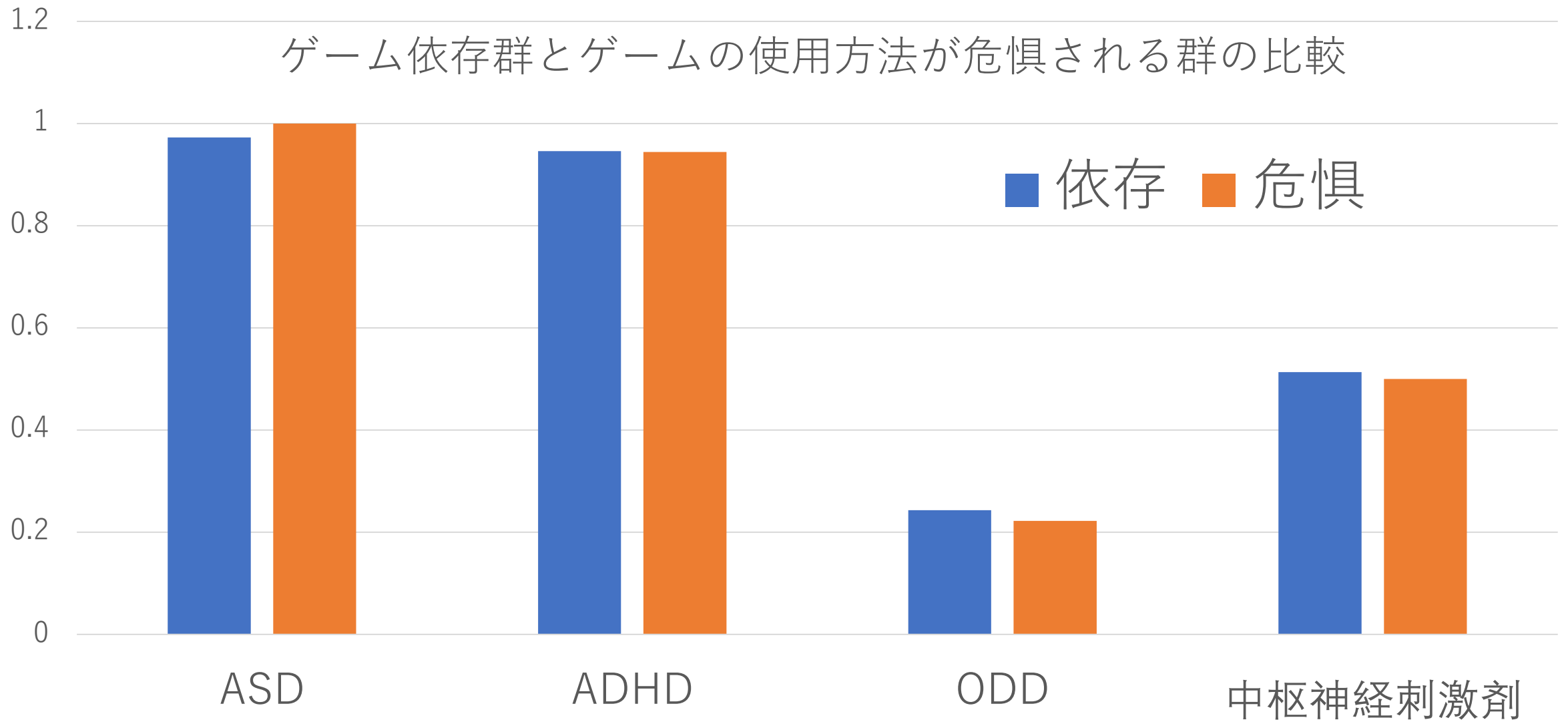
合計：IGDと診断される症例 37例（男35例、女2例）

IGDが危惧される症例 18例（男17例、女1例）

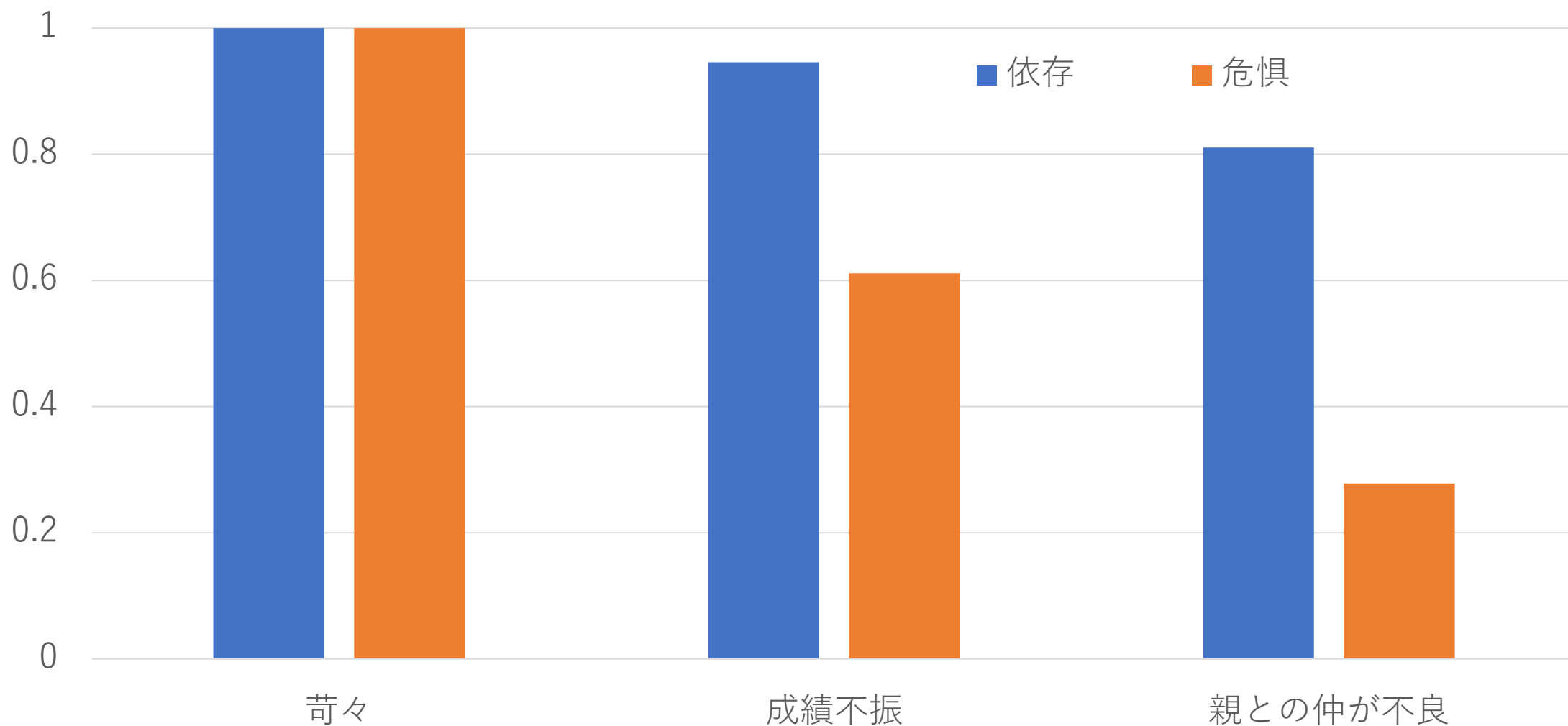
年齢別（依存症群・危惧されるゲームの使用群）



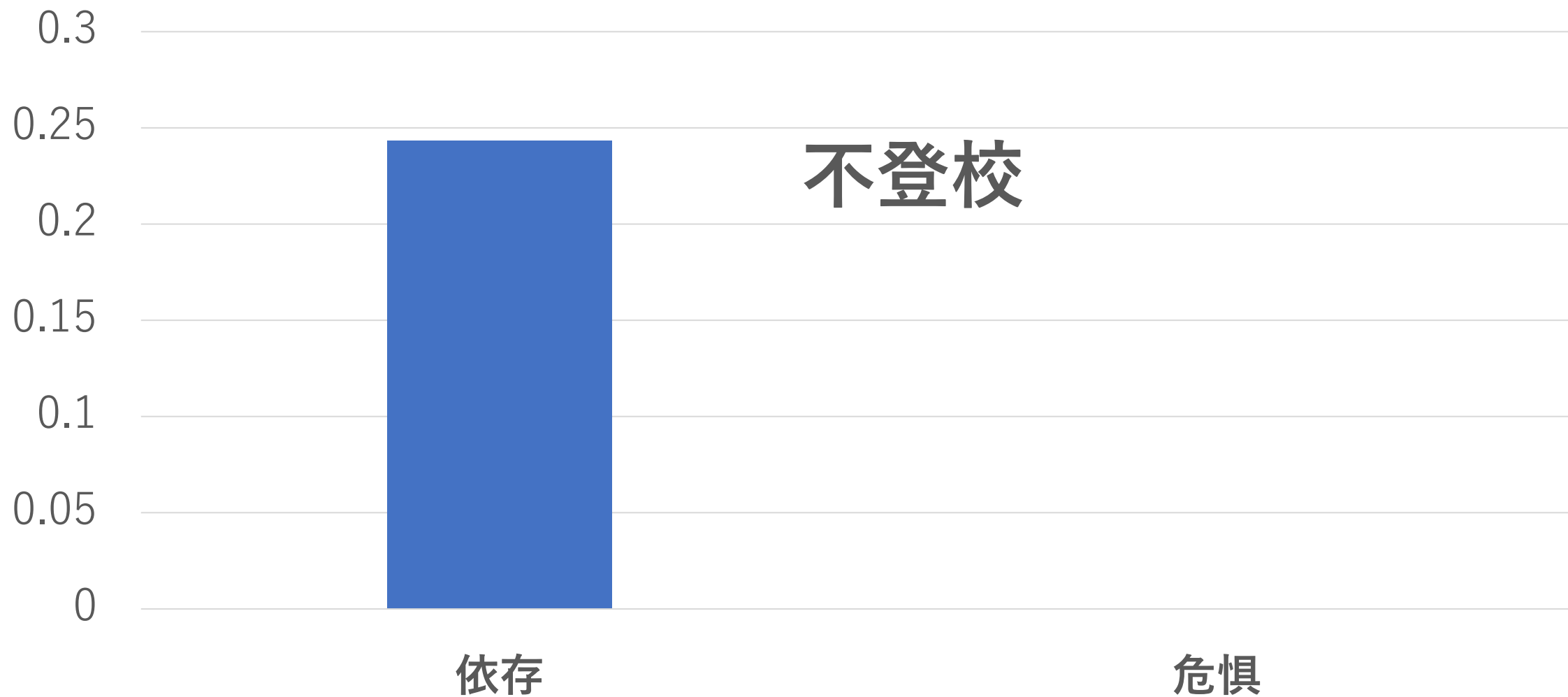
ゲーム依存群とゲームの使用方法が危惧される群の比較



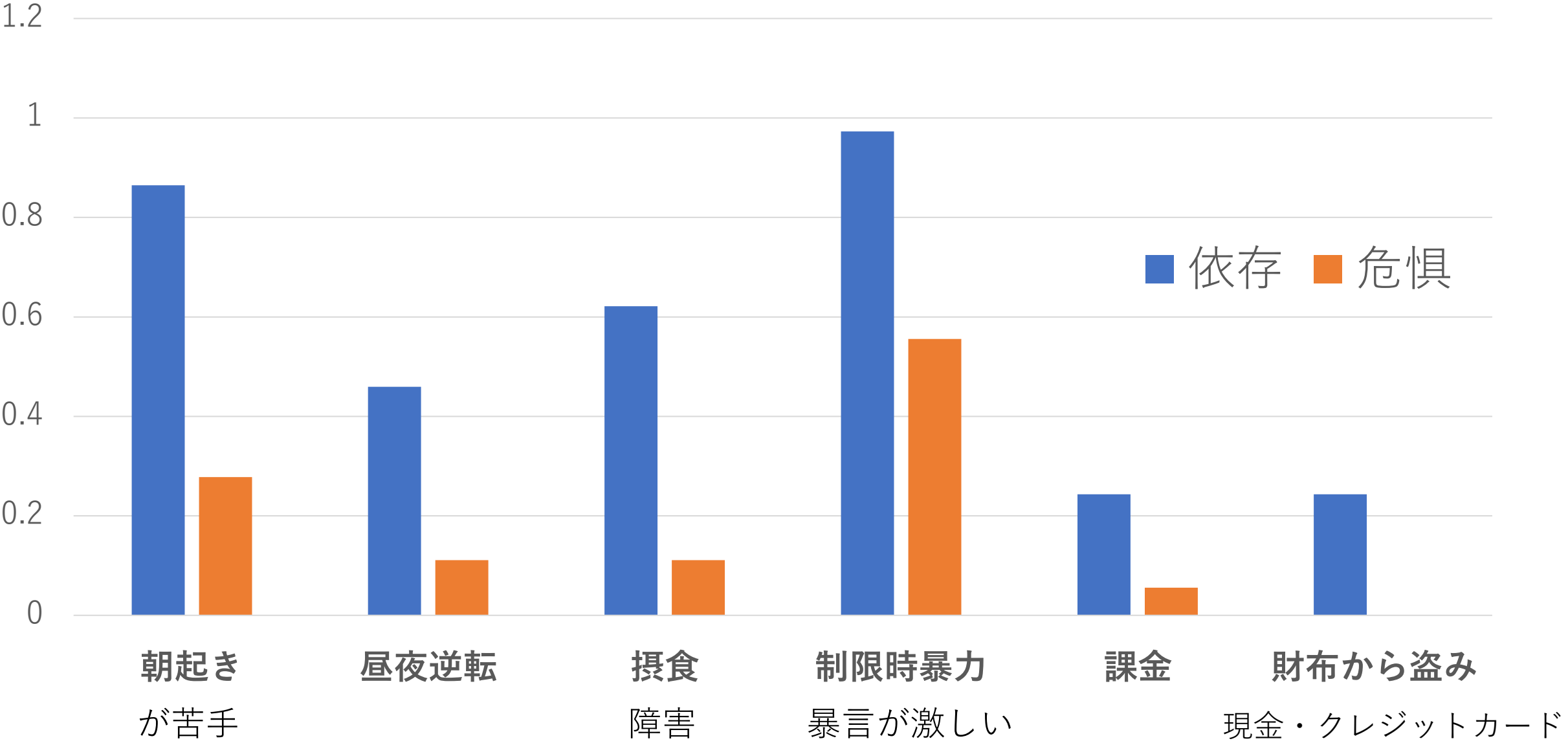
グラゲーム依存群と 使用が危惧される群の比較



ゲーム依存群と 使用が危惧される群の比較



グラフ タイトル

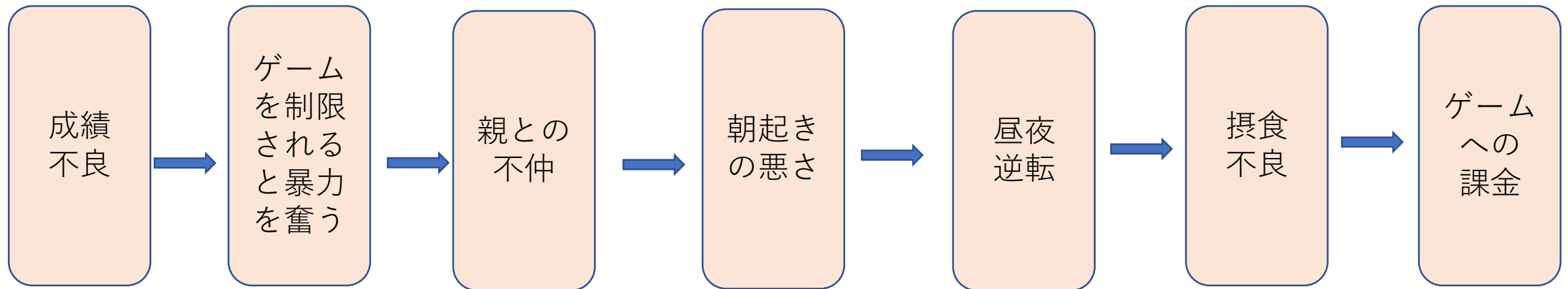


結果 1

- IGD疑いを主訴に受診した子ども達は殆どがIGDの診断基準を満たしていた。(25例/26例)
- 当院で神経発達症としてフォロー中の子ども達でゲームにのめり込んでいて家族が困っている症例ではIGDが約4割、ゲーム依存が危惧される使い方をしている症例が約6割いた。
- 全てのIGDとされた子ども達と、危惧される使い方をしている子ども達の背景因子（ASD・ADHD・ODD・中枢神経刺激薬の使用頻度）には差がみられなかった。
- 危惧される使い方をしている子ども達は幅広い年齢で見られるが、幼稚園年長クラスから小学校低学年に多く見られた。
- IGDの子ども達は小学校4年から中学校1年にかけて多く見られた。

結果 2

- 危惧される使い方をしている子ども達も、IGDの子ども達と同様に全員が苛々していた。
- IGD群と比較して、危惧される群で多かったのは成績不良、ゲームを制限されるとききの暴力、親との不仲、朝起きの悪さ、昼夜逆転、摂食不良、ゲームへの課金の順だった。



- 不登校・親の財布からお金やクレジットカードを盗む行為はIGDの子ども達だけであった。

IGD 診断児37症例のその後

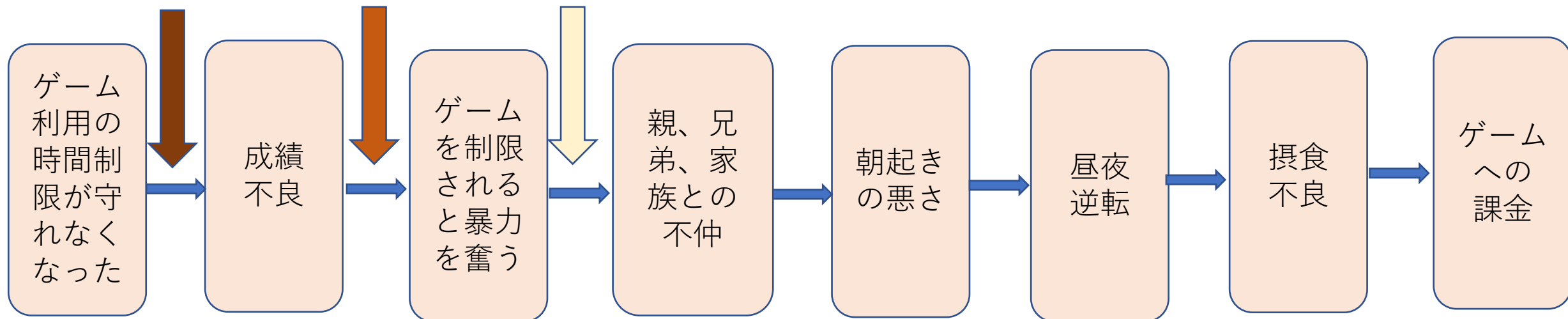
- 精神科・心療内科紹介 11例 (5例出戻り)
- 県外に転居 4例
- 児童精神科紹介 2例
- 発達障害を診ている小児科 2例
- 紹介先が受け入れ不可のため
当院でフォローしている症例 22例
+ (5例出戻り)

ネット・ゲーム依存の治療基本方針

- ネット・ゲーム使用を責めることなく、使用が少しでもコントロールできれば評価する
- 薬物依存とは異なり、ネット・ゲーム使用を全くなしてしまいう方針は現実的ではない
- ネット・ゲームの優先度を2番以下にすることが治療目標
- 但し、現実生活の困難な状況によりネット・ゲーム使用に逃避している際には、現実生活に立ち向かう力を取り戻せるまで寄り添う姿勢が重要

IGDに陥る前に介入して防ぐことが出来る としたら何時が適当な時期なのか

- 親子関係が壊れる前に介入が必要なることを考えると幼稚園児・小学校低学年で、ゲーム利用の時間制限が守れなくなった時点で、遅くともゲームにのめり込んで成績不振がみられる様になった時、ゲームを制限された時に親に暴力・暴言を吐くことがみられる様になった時まで介入をするとIGDに陥ることを予防することが出来るかもしれない



香川県ネット・ゲーム依存症対策条例

2020年3月制定

ネット・ゲーム依存 にならないために※1

インターネットや
コンピュータゲームをやり過ぎて、
こんなことで
困っていませんか？



- ① 勉強やスポーツを
する元気がない...
- ② 外に出たくない...
- ③ 夜眠れない...
- ④ 目が悪くなった...

香川県では、このような困りごとに対処するため、

ネット・ゲーム依存症対策条例

※2
を作りました。

条例の目的

世界中の人たちの健康を考えるWHO(世界保健機関)というところが、「ゲームのやりすぎで止めたくても止められなくなった状態」などを「ゲーム障害」ということばを使い、危険性を伝えています。特にオンラインゲームは終わりがなく、脳の発達段階にある子どもは、そのような状態から抜け出すことが困難になると言われています。

香川県では、専門的に相談できるお医者さんなどの力を高めていき、子どもが成長に合わせてどんなことにも積極的にチャレンジし、活動の範囲を広げていけるよう、また、香川県に住む人全員が健康に暮らせるよう、みんなでこの問題に取り組んでいきます。

用語
説明

- ※1 依存とは、特定の何かに心を奪われ、止めたくても、止められなくなった状態。
※2 条例とは、その地域に住んでいる人に守ってほしいきめごと。



インターネットやコンピュータゲームをやり過ぎて、
困ったことにならないように、

家庭でルールを 作りましょう。



第18条

1. 保護者は、子どもにスマートフォン等を使わせるとき、子どもが何らかの、各家庭の実情を考えて、使うことで起きる危ないことや、使いすぎで起こるよくないことなどについて、子どもと話し合っ
て使い方のルールを決め、時どきそのルールの見直しをしていきましょう。
2. 保護者は、ルール作りのとき、子どもがぐっすり眠れて、規則正しく生活できるようにするため、子どものネット・ゲーム依存につながるようなコンピュータゲームの利用にあたっては、1日60分(学校がお休みの日は90分)までを目安(だいたいの目標)にすることと、おうちのひととの連絡や勉強に必要な調べもの等以外のスマートフォン等を使う時間は、中学校卒業までの子どもは夜9時まで、中学校を卒業してから18才までの子どもは夜10時までに使用をやめることを目安とし、家庭でのルールが守られるように努めましょう。
3. 保護者は、子どもがインターネットやコンピュータゲームにのめり込み、止められなくなってきていると感じたら、すぐに学校や相談窓口にご相談し、困ったことがひどくならないように努めましょう。



家庭でのルールづくりについては、条例の第18条に書かれています。
困ったら相談窓口ご連絡しましょう。

相談窓口

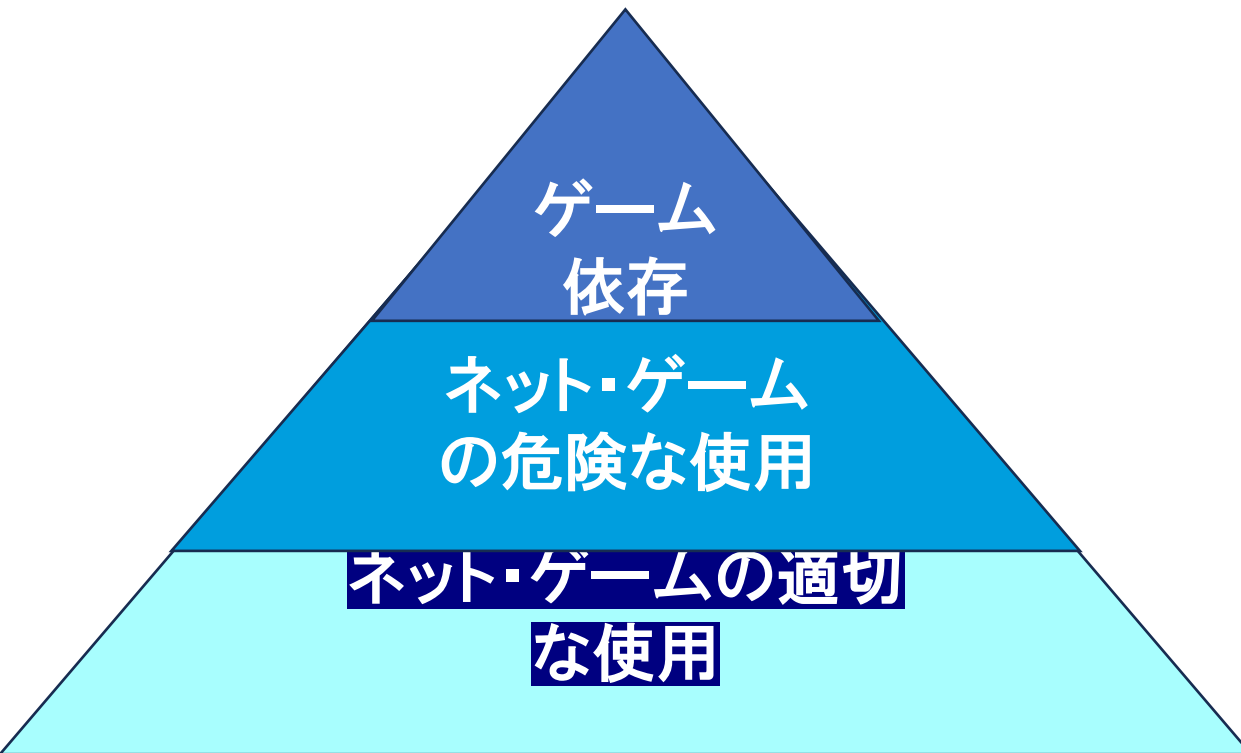
☐ 精神保健福祉センター	087-804-5566
☐ 小豆総合事務所	0879-62-1373
☐ 東讃保健福祉事務所	0879-29-8263
☐ 中讃保健福祉事務所	0877-24-9963
☐ 西讃保健福祉事務所	0875-25-2052
☐ 高松市健康づくり推進課	087-839-3801
☐ 香川県教育センター(子どものネットトラブル相談)	087-813-3850

だい じょう 第18条

1. 保護者は、子どもにスマートフォン等を使わせるとき、子どもが何才かや、各家庭の実情を考えて、使うことで起きる危ないことや、使いすぎで起こるよくないことなどについて、子どもと話し合っ
て使い方のルールを決め、時どきそのルールの見直しをしていきましょう。
2. 保護者は、ルール作りのとき、子どもがぐっすり眠れて、規則正しく生活できるようにするため、子
どものネット・ゲーム依存につながるようなコンピュータゲームの利用にあたっては、1日60分(学
校がお休みの日は90分)までを目安(だいたいの目標)にすることと、おうちの人との連絡や勉強に
必要な調べもの等以外のスマートフォン等を使う時間は、中学校卒業までの子どもは夜9時まで、
中学校を卒業してから18才までの子どもは夜10時までに使用をやめることを目安とし、家庭での
ルールが守られるように努めましょう。
3. 保護者は、子どもがインターネットやコンピュータゲームにのめり込み、止められなくなっていてい
ると感じたら、すぐに学校や相談窓口(がっこう そうだん まどぐち そうだん こま)に相談し、困ったことがひどくならないように努めましょう。

スマホ使用制限条例（愛知県豊明市）

- 全市民に対し、仕事や学業に使用する時間を除く自由時間にスマートフォンの使用目安を2時間以内にする様に促す条例案を2025年8月25日に市議会に提出した。
9/22に可決成立した。



30時間以上/週（4.5時間以上/日）

15～30時間/週（2～4.5時間/日）

15時間未満/週（2時間未満/日）

インターネット・ゲーム障害

(*Internet Gaming Disorder* : **IGD**)

依存は慢性の再発性疾患

ネット・ゲーム依存は薬物依存と同じように報酬にかかわる脳の神経回路（報酬海路）が繰り返される会館刺激により変化した行動嗜好という病気

嗜癖

物質依存

- ・ニコチン
- ・アルコール
- ・カフェイン
- ・鎮静作用、興奮作用、
幻覚作用等を有する
薬物など

行動嗜癖

- ・ギャンブル等
- ・ゲーム
- 。その他

「ギャンブル等依存症」などを予防するために-文部科学省

インターネット・ゲーム障害

(Internet Gaming Disorder : IGD)

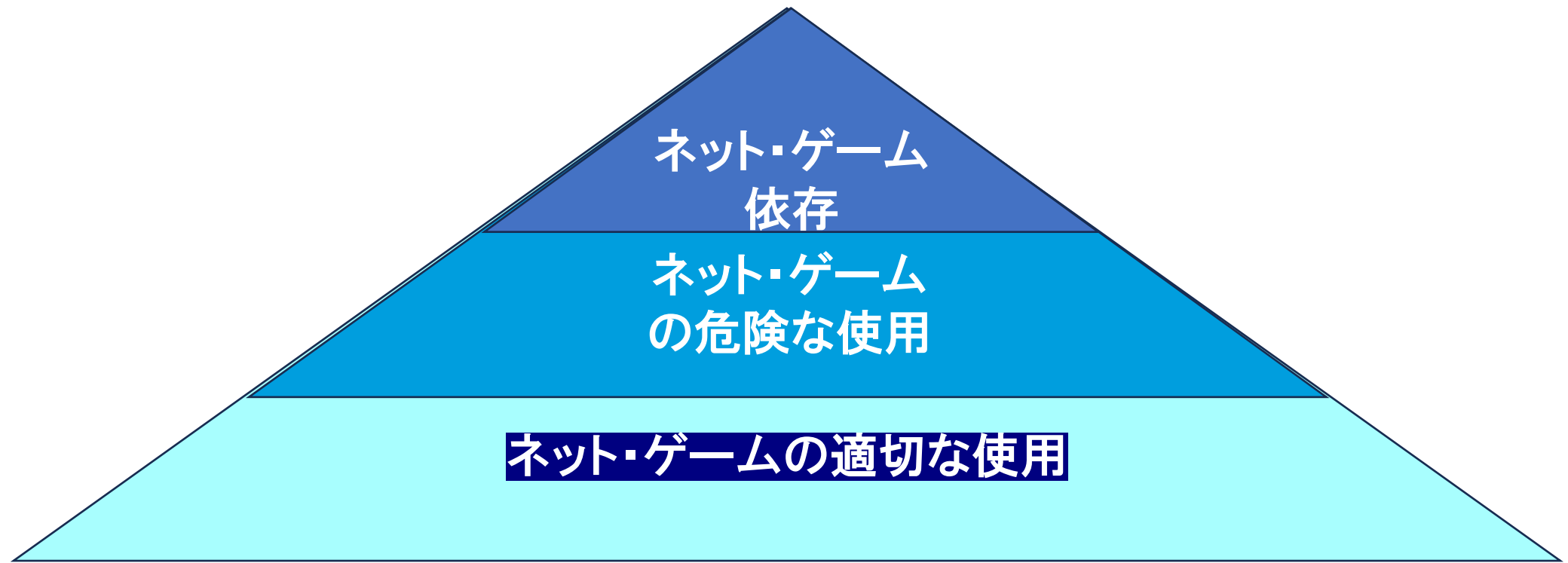
- ① (ネット)・ゲームに関する行動(頻度、開始・終了時間、内容など)がコントロールできない
- ② (ネット)・ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常行う責任のあることに使う時間が減る
- ③ (ネット)・ゲームにより個人、家庭、社会、教育、職業やその他の重要な機能分野において著しい問題を引き起こしているにも関わらずゲームがやめられない

上記が12カ月以上続いている状態

- ・事実上、国際的な診断マニュアルとして使用されている米国精神医学会が2013年に作成したDSM-5にインターネット・ゲーム障害(Internet Gaming Disorder : IGD)として提言
- ・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した

インターネット・ゲーム障害になると日常生活に様々な影響・問題が生じる

- 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 十分な食事を摂らない
- 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



- ネット・ゲーム依存の有病率 人口の約3%(男性)約1%(女性)
日本では少なくとも100万人以上 (Fam-Scand J Psychol 2018)
- 日本では100万人程のアルコール依存患者で専門治療を受けているのは5万人以下
- 潜在的に相当数の依存症の形成に高いリスクを抱えた脆弱な予備群がいる
- ネット・ゲーム依存は30時間/週(4-5時間/日)以上使用
(King-J Abnorm Child Psychol 2016)

ゲームの中でも

- **多くの人と一緒にon-lineで行う
ロールプレイゲーム(MMORRPGs)**
- **シューティングゲーム**

は特にゲーム依存を起し易いリスク要因となる

(Muller-Eur Child Adolesc Psychiatry 2015)

依存症における報酬回路の変化

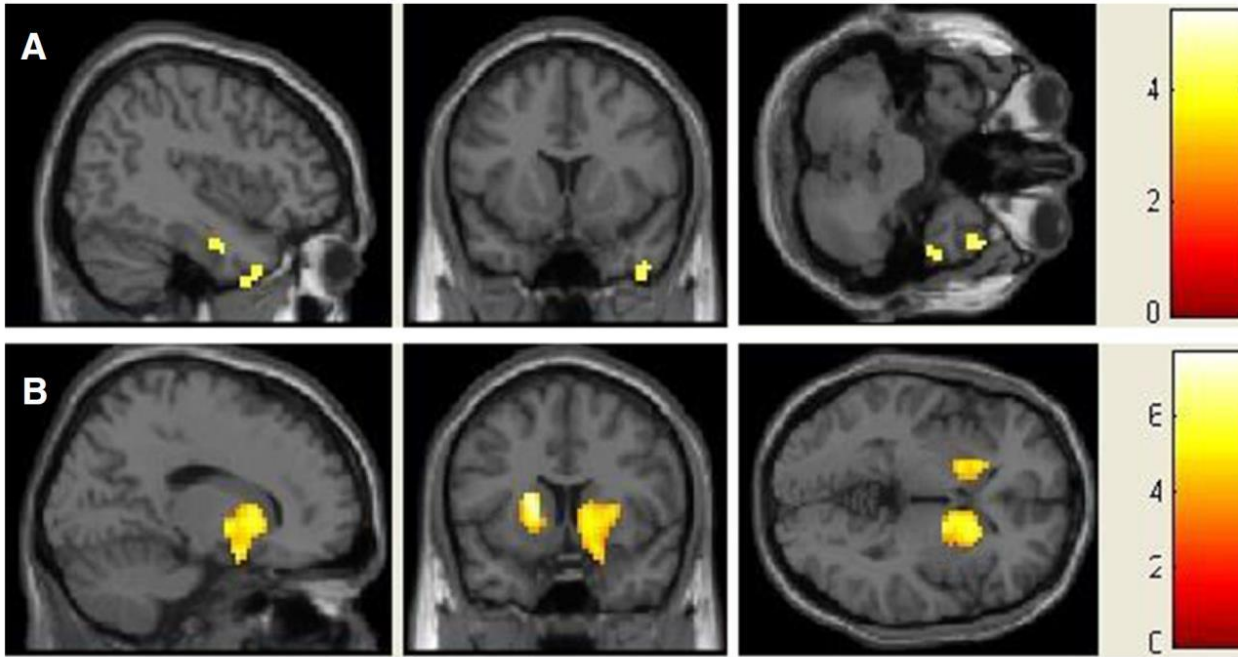
- ・ ネット・ゲームを繰り返し使い、気持ちがよくなるとアルコールや薬物と同じ様に脳の報酬回路が変化する

Paulus-Dev Med Child Neurol 2018

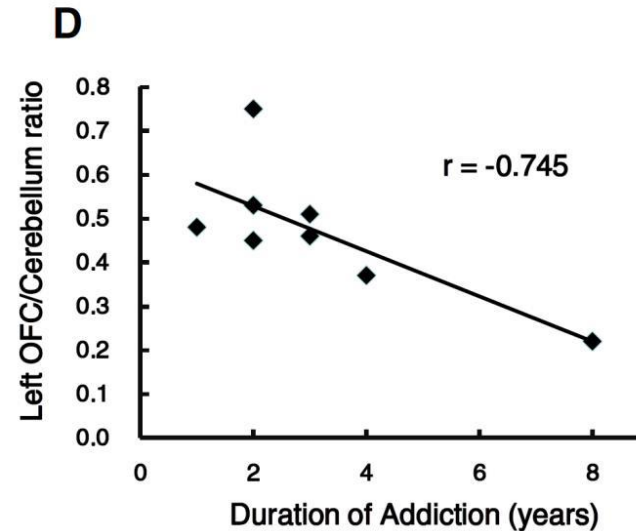
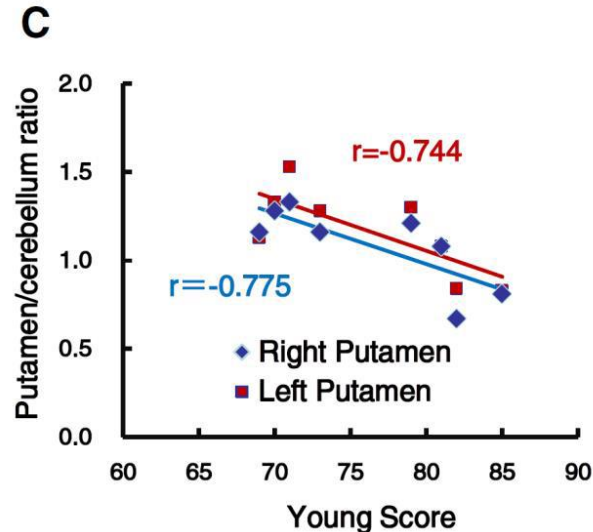
- ・ 気持ちが良くなる快感刺激は、記憶というより刷り込み(神経可塑性)と呼ぶのが相応しい強い変化を脳の報酬回路に与える。
- ・ その結果、脳の報酬を司る神経回路が変化し、ゲームがしたくて堪らなくなるという渴望が生じ、使用のコントロールができなくなる。

Weinstein-Dialogues Clin Neurosci 2020

快感を伝えるドーパミンの受容体の脳画像解析



ネット・ゲーム依存が長く、
重度になるほど報酬を伝える
ドーパミンの受容体が減少



Tian -Eur J Nucl Med Mol Imaging 2014

依存症になるとゲームや薬物が止められないのは 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難くなっている依存のメカニズムが推測される。

ネット・ゲーム依存が身体に与える影響

- 過剰なインターネット使用により睡眠時間が減少し、寝付きが悪くなり、疲れやすく、日中に眠気を感じるなど、**不眠と睡眠の質の低下**を引き起こす。

Alimoradi-Sleep Med Rev 2019

- 不適切なネット・ゲーム使用により規則的な食事習慣が妨げられ、**摂食障害のリスクが高まる**ことが報告されている。

Hinojo-Lucena-Nutrients 2019

- ネット・ゲーム依存ではデジタル機器の長時間の利用を伴うことから**デジタル眼精疲労**のリスク要因と考えられる。

Mylona-Front Public Health 2020

早過ぎる子どものスマホデビューは心の発達に有害

- 13歳未満でスマホを与えられた人では、**自殺念慮・攻撃性・現実からの乖離感・感情調節困難・自己肯定感の低下**などのリスクが高い。

Journal of Human Development and Capabilities,

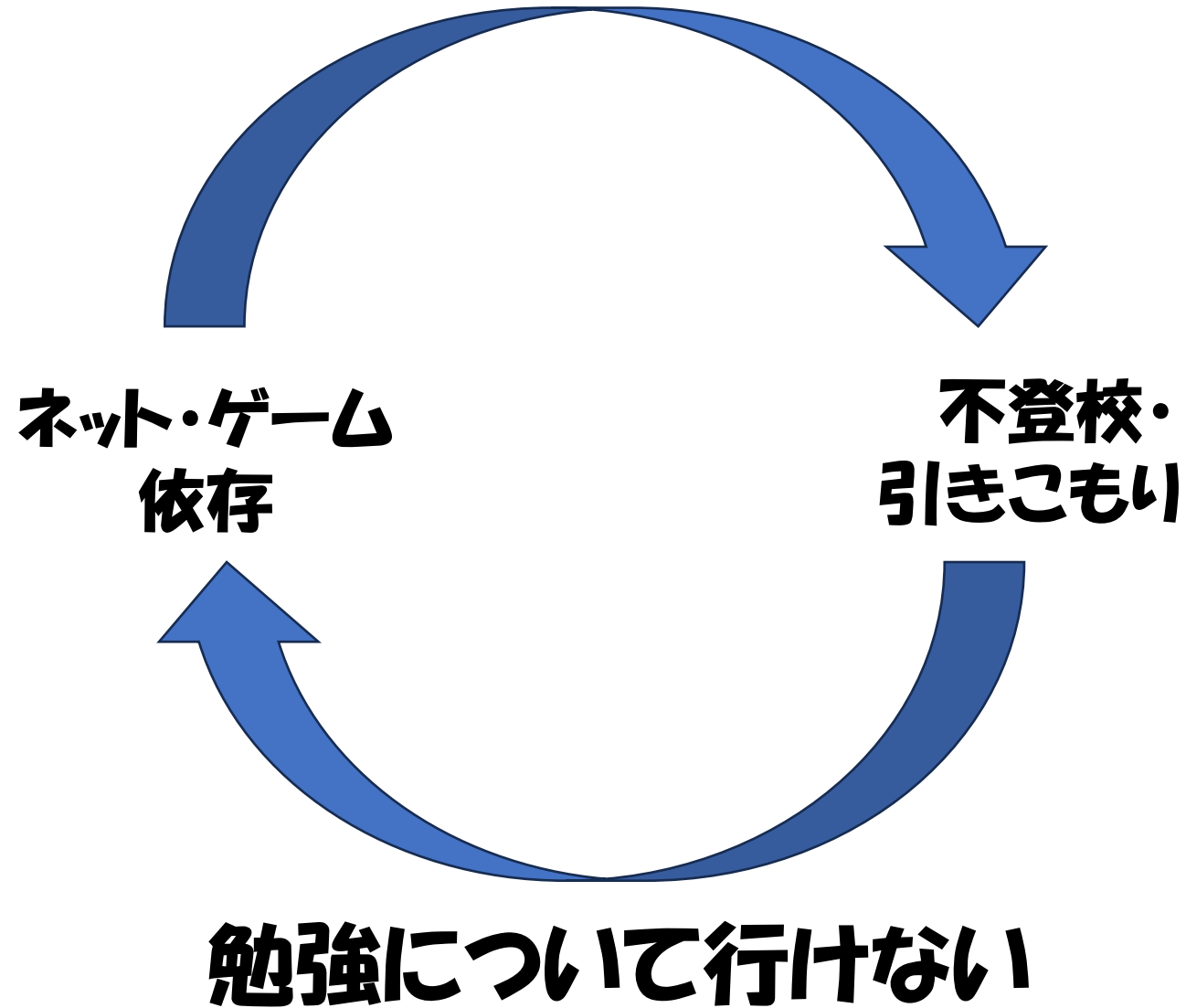
July.23.2025

15歳時点での自殺念慮：5-6歳でスマホを持った女児では 48%

13歳からスマホを持った女性では 28%

ネット虐め（10%）睡眠の乱れ（12%）不良な家族関係（13%）

学校がおもしろくない



ネット・ゲーム依存症における「否認」と「両価性」

否認(ディナイアル,Denial)

- ・自分が依存症であると認めないことであり、依存症の人は誰もが持っている心理.
- ・「自分はネット・ゲーム依存症ではない」「自分にはネット・ゲームの問題はない」とネット・ゲームの問題を全く認めない.
- ・「確かにネット・ゲームの問題はあるが、やめようと思えばいつでもやめられる」「ネット・ゲーム依存症だと思うが、それほど重症ではない」などと考える.

両価性(アンビバレンス,Ambivalence)

- ・「両価性」とは、相反する気持ちを併せ持つ心理.
- ・ネット・ゲームをしている時は嫌なことが忘れられて楽しいけれど、やめられない自分が情けないし、つらくてみっともない.
- ・やめなきゃいけないのは知ってるけど、ネット・ゲームは少しだけにすればいいんじゃないか、とも思う.

ネット・ゲーム依存の治療基本方針

- ネット・ゲーム使用を責めることなく、使用が少しでもコントロールできれば評価する
- 薬物依存とは異なり、ネット・ゲーム使用を全くなしてしまいう方針は現実的ではない
- ネット・ゲームの優先度を2番以下にすることが治療目標
- 但し、現実生活の困難な状況によりネット・ゲーム使用に逃避している際には、現実生活に立ち向かう力を取り戻せるまで寄り添う姿勢が重要

IGDの治療方法： 国立久里浜医療センターでの取り組み

• **CRAFT（コミュニティ強化と家族訓練）**

「家族の動機付け」「問題行動の分析」「家庭内暴力の予防」「家族のコミュニケーションスキルの改善」「望ましい行動を増やす」「望ましくない行動を減らす」「家族の生活を豊かにする」「本人に受診を勧める」の段階を踏むコミュニケーショントレーニング

• 動機付け面接法家族の動機付け

「変わりたい」という気持ちを引き出して強化し、変えられるところから少しずつ着実に、一緒に替えて行こうとする方法

• 認知行動療法

動機付け面接法を行い、本人の変化への動機付けが高まってきた段階で導入する心理療法。

認知行動療法では、ゲームをやり過ぎてしまうきっかけ、考え方のくせ、自分にとって好ましくない行動パターンに気付き対処するスキルを練習する。

ゲーム依存症解決ステップ①

「親」が真実を知る

- ・なぜゲームをやるのか？
- ・どんな問題・ストレスがあるのか？
- ・ゲーム以外の楽しみは？



この段階では情報を得るだけ

- × 「そんなにゲームをやっているの！？」
- × 「学校で寝てるって聞いたけど本当？」

IGDの治療方法： 国立久里浜医療センターでの取り組み

• CRAFT（コミュニティ強化と家族訓練）

「家族の動機付け」「問題行動の分析」「家庭内暴力の予防」「家族のコミュニケーションスキルの改善」「望ましい行動を増やす」「望ましくない行動を減らす」「家族の生活を豊かにする」「本人に受診を勧める」の段階を踏むコミュニケーショントレーニング

• 動機付け面接法家族の動機付け

「変えたい」という気持ちを引き出して強化し、変えられるところから少しずつ着実に、一緒に替えて行こうとする方法

• 認知行動療法

動機付け面接法を行い、本人の変化への動機付けが高まってきた段階で導入する心理療法。

認知行動療法では、ゲームをやり過ぎてしまうきっかけ、考え方のくせ、自分にとって好ましくない行動パターンに気付き対処するスキルを練習する。

ゲーム依存症解決ステップ②

- ・**子どもに自覚してもらう**

依存症＝「否認の病」

子どもと1日の行動を記録

- ・**ゲームにハマる前後で変わったこと**

→子どもの価値観を否定しない

※客観的に情報を整理する

ゲーム依存症解決ステップ②

- ・**子ども自身もこのままではダメだと頭では判っている**

ゲーム以外にも悩みを抱えている

- ・**じっくり子どもと向き合う**

→問題として認識してもらう

→本当の自分はどうなりたいか

※明りを照らすこと

ゲーム依存症解決ステップ②

ステップ2のまとめ

- ・子どもに「**ゲームのやり過ぎ**」を認識してもらう
- ・1日の行動記録をつけ、親子で確認する
- ・ゲーム以外の楽しいことを子どもと探す

IGDの治療方法： 国立久里浜医療センターでの取り組み

• CRAFT（コミュニティ強化と家族訓練）

「家族の動機付け」「問題行動の分析」「家庭内暴力の予防」「家族のコミュニケーションスキルの改善」「望ましい行動を増やす」「望ましくない行動を減らす」「家族の生活を豊かにする」「本人に受診を勧める」の段階を踏むコミュニケーショントレーニング

• 動機付け面接法家族の動機付け

「変わりたい」という気持ちを引き出して強化し、変えられるところから少しずつ着実に、一緒に替えて行こうとする方法

• 認知行動療法

動機付け面接法を行い、本人の変化への動機付けが高まってきた段階で導入する心理療法。

認知行動療法では、ゲームをやり過ぎてしまうきっかけ、考え方のくせ、自分にとって好ましくない行動パターンに気づき対処するスキルを練習する。

ゲーム依存症解決ステップ③

・依存先を増やす

×ゲームを止めることをゴールとしない

○ゲーム以外に楽しい時間、居場所を作る

・依存症 = 「徐々に孤立する病」

ゲーム依存症解決ステップ③

国立久里浜医療センターの試み

「作業療法」

絵画、粘土遊び、ボードゲームなど

「運動療法」

卓球、バドミントン、バスケットボールなど

ゲーム依存症解決ステップ③

ステップ3のまとめ

- ゲーム以外の依存先を増やす
- ゲーム以外の「楽しいこと」を子どもとやってみる

**→ゲームの時間を子ども自ら減らすことを
目指す**

IA/IGD治療のメタアナリシ

ス

int.J.Environ.Res.Public Health 2022,19(5)2612;

「薬物療法」 + 「認知行動療法 (CBT)」 or
「マルチレベルカウンセリング (MLC)」

が最も効果的な治療選択肢。

- **IA/IGD**に併発する疾患として**ADHD・不安障害・うつ病**などがあるが

うつ病を併存する患者群は他の患者群に比して転帰が悪かった。

- 抗うつ剤、MPHなどの中枢神経刺激剤は**IA/IGD**に**効果がある**。
- 2000～2017 PubMed/MEDLINE, Cochrane Library, Airiti Libraryを検索、124件の研究があり、年齢・対象者の種類・研究の種類による交絡リスクを調整した上での検討

今後の課題

疾患概念

- ・インターネット・ゲーム障害は行動嗜癖としてギャンブル障害と重なり合うところがあるが、併存する病態と固有の特徴に関する研究が必要と考えられる.

治療

- ・診断基準、無作為化比較試験(RCT)等の信頼性を担保したデザインによる治療法の研究成果が求められる.

教育現場

- ・情報通信が発展し、ネット・ゲームも現代生活に浸透してゆく中で、教育現場ではネット・ゲーム使用に関して依存への対応と予防が強く求められている.

各界の連携

- ・インターネット・ゲーム障害の予防に関して、保護者、教育、行政、医療、ゲーム業界がよく連携しあって対応すべき.