

予防医学からみた依存症・行動嗜癖 岡山大学学術研究院医歯薬学域（公衆衛生学）教授 神田秀幸氏

健康フェスタ

シェア ツイート

紙上講座第5回目は「子どもの健康」と「依存症」をテーマに最新の知見を紹介します。

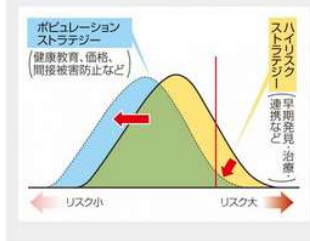


皆さんは、“依存症”と聞かれると、何を思い浮かべられるでしょうか。たばこ、アルコール、薬物…など、身近にあるものから社会問題化するものまで、聞いたことのある病気だと思います。これらは、その物質を使い続けることによって、結果的にどのような人でも陥りうる様子を指します。

一方、“行動嗜癖（しへき）”という言葉はいかがでしょうか？難しい漢字が用いられており、皆さんなじみのない言葉かもしれません。この行動嗜癖に該当するものとしては、ギャンブルやインターネット、買い物、ゲームなどが挙げられます。その行為自体に作用はありませんが、個人の「のめり込み」の原因になるものです。一般的には何でも“依存症”と呼ばれる傾向がありますが、今後は区分していくようになります。いずれにしても一般的に「やめたくてもやめられない状態」につながることは、依存症・行動嗜癖に共通して挙げられます。



神田秀幸氏



予防医学の観点で、依存症・行動嗜癖を考えてみましょう。予防医学の戦略として、ハイリスクストラテジーとポピュレーションストラテジーの観点があります（図）。病気の診断基準や曝露（ばくろ）の程度によって区分し、病気と診断されたり、曝露が過剰になったりした人々に対して行う対策をハイリスクストラテジーと呼びます。アルコールを例にすると、禁酒・減酒指導や断酒会参加などがこの取り組みに該当します。医療的なサポートを必要とする人を早期発見し、早期治療につなげることで病気の悪化や広がりを防止します。皆さんには健康診断や職場などでの保健指導を活用し、指摘を受けたら医療機関受診や関係団体とつながることをお勧めするものです。ハイリスクの状態が分かれば、早い段階で個人として悪化防止に取り組みしましょう。

ポピュレーションストラテジーは病気の有無や曝露の程度にかかわらず、通常みられる病気や広く存在する原因に対して集団として取り組む対策です。アルコールを例にすると、飲酒する人もしない人もアルコールによる健康影響を学ぶ教育やアルコールに対する課税、お酒を飲まない人が受けるお酒の席の暴言暴力などの間接被害を知るなどが相当します。病気の有無や曝露の程度にかかわらず、多くの皆さんが知ることや予防的な行動をとることで、その集団や社会を大きく健康の方向へ導くことができます。行動の一つ一つはわずかであっても、多くの市民が理解することで大きな力になるという方策です。

アルコールを例にハイリスクストラテジーとポピュレーションストラテジーを解説してきましたが、これは他の依存症・行動嗜癖にもあてはまります。たばこでは喫煙者と吸わない方という区分において、喫煙者には禁煙治療や禁煙支援を行います。吸わない方が大多数を占める市民に対しては、喫煙による害の教育、たばこ価格の値上げ、喫煙場所の制限や路上喫煙防止といった受動喫煙防止対策により健康被害から守る社会づくりがなされています。

新たに起こってきたゲーム障害も、この予防医学の戦略で考えると解決の糸口が見いだせるのではないかと考えます。

市民の皆さんの理解や行動で、依存症・行動嗜癖で困る人のいない、心身ともに健康な社会をつくっていきましょう。

(2021年09月04日 15時57分 更新)

紙上

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

健康フェスタ in Okayama 2021

岡山大学・山陽新聞

岡山大学医学部創立150周年記念プロジェクト
SDGs支援プロジェクト



第5回

「健康フェスタ in Okayama 2021」紙上講座の第5回は「子どもの健康」と「依存症」をテーマに最新の知見などを紹介します。

詳しい情報をさんデジで公開しています。右の2次元コードからアクセスしてください。

依存症を克服しよう！

予防医学からみた依存症・行動嗜癖

依存症は、たばこ、アルコールなど、その物質を使い続けることによって、結果的に誰でも陥りうる様子を指します。行動嗜癖は、その行為だけでは問題ありませんが個人の「のめり込み」の原因になるもので、ギャンブルやゲームなどが挙げられます。依存症・行動嗜癖は、一般的に「やめたくてもやめられない状態」につながります。

予防医学の戦略として、ハイリスクストラテジーとポピュレーションストラテジーがあります(図)。ハイリスクストラテジーは、病気やハイリスクの人たちに対して行う対策です。アルコールを例にすると、禁酒・減酒指導や断酒会参加などが該当します。ハイリスクの状態を早期発見・治療し、病気の悪化や広がり防止します。

ポピュレーションストラテジーは、病気の有無や曝露の程度に関わらず、集団として取り組む対策です。例えばアルコールによる健康影響を学ぶ教育や酒席での暴言暴力といった間接被害を知ることなどです。多くの市民の皆さんの理解や行動で、依存症・行動嗜癖で困る人のない、心身ともに健康な社会をつくっていきましょう。



岡山大学
公衆衛生学教授
神田 秀幸氏

