



ついうっかり，集中困難

いしい てるみ
石井 映美（保健管理センター 精神科）

一人暮らしの厳しさ

さわやかな季節になりました。

新入生の皆さん，大学生活には慣れてきましたか。親元を離れての一人暮らしは一見自由で気楽なようですが，実は大きな問題がかくれています。生きていくためにはまず生活管理が大切ですが，これが容易ではない人がいます。このような人は，高校までは御家族に身の辺のことを手伝ってもらっていたところ，一人暮らしですべてが自己管理となることで，生活がちやゆかなくなってしまうのです。例えば，朝時間に間に合うように起きられない，片づけができず部屋がゴミ箱状態になる，忘れ物・落し物が多くいつも探しものをしてしている…などです。約10年間保健管理センターで皆さんを見守ってきましたが，決してまねな話ではありません。失敗が愛嬌程度なら良いのですが，学業の支障となり，単位を取得し損ねて進級や卒業の妨げとなるケースもあります。

注意障害

注意欠陥多動性障害Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) という疾患を御存知でしょうか。近年，発達障害という疾病概念が広く知られ，「自分はそれではないか」と言って当センターを訪ねる方が散見されますが，ADHDはその一つです。不注意，多動，衝動性がこの疾患の特徴です。概して多動性，衝動性は年齢とともに目立たなくなると言われており，当センターでよくきかれるのは，“不注意”についての悩みです。注意欠陥，と言ってもイメージしにくいかもしれませんが，「ついうっかり」「集中できない」が重なり，身の辺の管理がしにくいのが特徴です。努力不足と判断され，注意叱責を受けることも多いのですが，実は本人にもコントロールしにくい脳の機能障害であることがわかっています。多くの研究から，大脳の前頭前野や尾状核などの血流の低下が指摘され，同部分の機能障害と考えられます。弱点であるワーキングメモリー（作業記憶）を向上させるトレーニングや一定の効果を認める薬物療法など，提案される治療はいくつかありますが，やはり周囲の協力や生活上の工夫など，社会的な配慮が生活の質を改善させる決め手となります。

この傾向を持つ人は，失敗を繰り返すことで二次

的な適応障害など，他の精神疾患を併せ持つことも多く，概して自己評価が低くなりがちです。

近年発達障害圏の疾患については社会の関心も大きく，今ではネットをみるだけでもある程度の情報が得られるようになっていきます。

医療で解決できる？

精神疾患を診断する場合，その症状によって生活に多大な支障が生じているということがまず前提です。病気の説明にあてはまる，というだけでは不十分で，過剰診断になりかねません。また，診断の先には治療が期待されるわけですが，治療はいつもリスクを伴うもので，この点についても理解が必要です。一般にADHDに使用する薬剤は神経系を刺激する作用があり，不眠，イライラ感，攻撃性などの，困った副作用と隣り合わせです。治療は終結するものではなく継続が前提なので，副作用についても受け入れられる範囲であることが条件となります。

自身にそういう傾向があればそれを知っておくのは大切なことですが，残念ながら医療がすべてを解決してくれるわけではありません。

周囲の理解，生活の工夫

大学コミュニティでは，一般社会に比しこの問題に出会う確率が高い傾向にあります。以上の流れから，薬物療法をいつも必要とするケースはごく一握りです。明らかにADHDと診断される場合はともかく，どの様な対処が現実的かと言えば，まず生活上の工夫です。

一限目の授業はなるべく避ける，持ち物にはマークをつける，約束の前日に相手からメールをもらう，などでうまく対処してきた方は多いのではないのでしょうか。周囲の人の理解を得，協力してもらうことは有効です。

もちろん，このために留年してしまった，などという大きな支障を抱える方は，要医療です。どのような治療が可能か，当センターなどの専門機関を受診し，相談することをお勧めします。我々精神科医は，少しでも暮らしやすくその人本来の力が発揮できるよう，お手伝いができれば幸いです。



ほけかん
ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415