



## ■日本成人期発達障害臨床医学会■

日本成人期発達障害臨床医学会 2022 が 10 月 22 日、昭和大学上條記念館で開かれました。同学会は 2019 年 1 月に設立され、今回は来年に延期された第 3 回総会にかわるものとして、3 つのシンポジウムと講演がおこなわれました。



### ●シンポジウム①「ギャンブル依存症と発達障害」●



昭和大学医学部精神医学講座の常岡俊昭先生はご自身の発達特性に触れながら自己紹介しました。まず依存症とは欲求をコントロールできない状況にあり、10 年やめていてもきっかけがあれば再発する、不利益と分かっているにもかかわらずやめられない、大事なものの優先順位が狂っていく脳の障害＝統合失調症などと同じ「病気」と説明。またギャンブル障害と ADHD は併存しやすいとされていることを紹介。二つの障害は似ている（ギャンブルができない時の離脱症状と ADHD の多動性、直近の利益に飛びつく遅延報酬割引（※1）と ADHD の衝動性など）のため、ADHD の有無の確認には詳細な幼少期の情報聴取が必要であり、診断はより慎重になる必要があるとしました。「一つの障害でも生きていくのが大変なのに二つもあつたら倍以上に生きにくい」という声を聞くが、自力のみで生きていくとすればそうかもしれない、しかし障害を併発するという事は医療や自助グループなど社会資源を 2 倍使えることに他ならないとし、支援の実例を話しました。ギャンブル依存症は 300 万人に対して外来につながるのは 3000 人と 0.1% しかなく医療の手が届いていないのは社会や当事者が病気と認識していないためだとしました。アルコール依存症は 9%、薬物依存症は 6.5% が医療につながっています。ギャンブルをするのは辛さがあるからであり、依存先を増やすのが大事で、ギャンブルの代わり（仲間）が必要だと述べました。

ギャンブル依存症を考える会代表の田中紀子さんはかつて当事者であり、医療と自助グループにつながって回復した経験から自助グループの大事さを語りました。

### ●シンポジウム②「うつ病、双極性障害と発達障害」●



パークサイドこころの発達クリニック（福岡市）の原田武志先生は「職場のうつはなぜ再発するのか」を報告しました。厚労省調査ではうつ病で休職した社員のうち 47.1% が 5 年以内に再発、再休職となっています。最近増加したうつ状態の多くはいわゆる「うつ病」ではなく「抑うつを伴う適応障害」であることが非常に多い。「うつ病」への治療と「抑うつを伴う適応障害」とでは、そのアプローチは異なります。患者が訴えるうつと医者のおうつとの違いに留意し、本人の特性、適応をよく見たうえで、職場での環境調整や、どう苦手に対処していくかなどの対応が必要となります。職場のうつは職業人として機能し

なくなった状態であり、医療的アプローチとともに、職場に合理的配慮を求めることが大切です。



飯田病院・日本うつ病センター・九州大学教授の神庭重信先生は「双極性障害と自閉スペクトラム症の併存について」の演題で講演しました。ASD患者の3~27%に双極性障害が併存し、一方双極性障害患者の2~30%にASDの併存があり、遺伝的関連性も指摘されています。神庭先生は、ASDと双極性障害の合併するときの病像を示し、最近の知見を紹介しました。

昭和大学医学部精神医学講座の岩波明先生の講演は「ADHDと気分障害～併存と過剰診断」です。成人期のADHDには他の精神疾患が併存する頻度が高く、中でも気分障害、不安障害の併存が多い。うつ状態などが主訴で受診するケースにおいては背後に存在する発達障害を見逃すことが多く、さらに一過性のうつ状態や気分変動が発達障害の症状ではなくうつ病、双極性障害と診断されている例も珍しくありません。ADHDとうつの共通症状は焦燥感、集中力の低下、注意の障害などがあります。ADHDと躁状態は多弁・多動、焦燥感、衝動的な言動、集中力の低下、注意の障害、気分の変動などが共通しています。今回はADHDと双極性障害の併存について報告がありました。

### ●シンポジウム③「発達障害のバイオロジー」●



東京大学大学院総合文化研究科・ギフトド(※2)創生講座の池澤聡先生が「ギフトドの特徴を有する人の心理社会的側面について」、滋賀医科大学精神医学講座の尾関裕二先生が「統合失調症に合併するASD評価及びアイトラッカー(※3)応用の可能性について」も報告がありました。

三つのシンポジウムのあとのポスターセッションでは昭和大学附属烏山病院の水野健さんが「成人期発達障害患者に対する専門プログラムの効果」を報告しました。



### ●基調講演「発達障害の人たちが体験する生活の支障」●



基調講演は信州大学医学部子どものこころの発達医学教室教授・信州大学附属病院こころの診療部部長の本田秀夫先生が長年の臨床経験に基づく報告をしました。発達障害の人たちの主観的な体験やそれに伴う「困り感」は他覚的な特性・症状の目立ちや不適応感とは独立に検討すべきだといいます。たとえば他覚的な対人行動の異常や固執が目立つASDの人が、主観的には穏やかで充実した生活を送っていることも珍しくはありません。その一方で他覚的にはなにも異常や問題を感じない人が、実は過剰適応による負担感・違和感で抑うつ的になることもあります。この他覚的と自覚的の関係は言い換えれば、上から目線ではなく当事者目線で見ることが大切です。欧米では呼称もオーティズムパーソン(自閉症の人)ではなくパーソンウィズオーティズム(自閉症の特質を持つ人)として、特性よりその人自身に目線が移っています。

ASDは5歳までに3%の人がその特性を持つとされます。ADHDと診断される人は2010年から2019年までに0~6歳で比べたときに2.7倍、7から19歳で2.5倍、20歳以上で21.1倍に、とこの10年で大きく増えました。背景に医療的関心の高まりがあり今まで見逃されていたものが適切に診断されている事が挙げられました。

過剰適応とは、自分のやりたいことをがまんするカモフラージュ行動と呼ばれるもので不安障害、うつになりやすい。

ASDではやりたくて始めたのにノルマを課すとイライラすることがあります。「やりたいこと」と「やるべきこと」が混濁するのです。「やるべきこと」が増えたら通常は「やりたいこと」を減らしますが、「やりたいこと」を減らさずに睡眠や身の回りのことにさく時

間を減らす、そのことがストレスになります。やるべきことがわかっているにもかかわらず気が進まないのはこうしたことも一因です。ハッピーなプライベートタイムをどう確保するか、ASD、ADHDの生活支援で必要なのは、「ワークライフバランス」ではなく「デューティ(義務)ファン(楽しみ)バランス」なのです。

ADHDはあきっぽく、いいかげんであり、コツコツより一発勝負、前もってやるよりギリギリセーフというタイプです。「やればできる」、「だからやらない」のです。日本の伝統的倫理観・道徳観に合いませんが、どんなやり方がいいのかは当事者目線を大事に考えるべきです。過剰適応でストレスをためるより、相性が最悪の人とも同じ社会で暮らす互いにおりあいがつく社会が大事であり、共生社会といえます。



### ●特別講演「天才・宇宙・発達障害」●

特別講演は書道家の武田双雲さんが体験をふまえて発達障害について語りました。武田さんは2015年にネットで自己診断しADHDだと自覚しました。忘れ物が多く、パスポート以外の荷物を家に忘れてしまいパスポートだけでアメリカに行ったことが3回もあります。他の人が道をまっすぐ歩くのが不思議で、自分は色々なところに行ってしまう。自己診断するまでは様々なことで自分を責めていましたが、ADHDのせいでできるようになり楽になったそうです。

喧嘩ばかりしていた父母はADHDではないかと思われませんが、双雲さんは叱られたことがありません。普通、親は子どもの将来を心配しますが、父母は「天才ばい」としか言いませんでした。なので反抗期がありませんでした。書道家の母は3歳から書道をたたき込み、双雲さんは小学校入学時から人の書く字に強い興味を持ちその後の人生が変わるきっかけになります。学校では周りに注意が行かないから掃除の時間に周りが掃除を始めたことに気づかず掃除をしたことがありません。そんなふうだから小5から高3までは友だちはいませんでした。性格は明るいものの辛かったと言います。大学時代、初のバイトは年賀状の仕分け、人の書いた宛名の字が気になって仕事にならず15分で「君、帰っていいよ」。次々とバイトをクビになりました。卒業間際まで就活を知らず、もちろんしたこともありませんでした。NTTに就職後、3年で辞め書道家の道を歩み始めます。

振り返ると他の人には将来の目標がある、未来のために何かする、これが自分にはわからない、と言います。今を生きる、今しか生きられないのが自分。こういう視点もあることを知ってほしい。

双雲さんは好き勝手やるしかできないから書道界から批判も来ます。NHKの大河ドラマ「天地人」のときもたくさん来ました。双雲さんは書道家が苦しんで書いているのはわかるが共感できないそうです。作品を作るとき、普通はイメージが先にあり、それに近づけて行きますが、それはつまらない。行き当たりばったり、ではなく行き当たりバッチリ、が双雲さんの生き方。最近、社会のADHDに対する理解が進み、すごく生きやすくなってきたそうです。多くの人はみんなデコボコを抑えているけど、自分の特性を活かすほうがいいと思う、と語りました。(M. N)

(※1) 遅延報酬割引 遅延報酬とは将来的に得られる利益のこと。一般的に人は将来の利益を低く見積もる傾向があり、目先の利益に飛びつく、その傾向の強さを遅延報酬割引といいます。

(※2) ギフテッド 1つまたは複数の領域において、同じ年齢、経験、環境の人と比べて、より高い水準の能力を発揮している、または発揮する能力を持つ人。

(※3) アイトラッカー 視点や眼球の動きを計測し、追跡する装置。



## ■「烏山東風の会」今後のスケジュール ■

東風の会では、感染状況を見つつ十分な感染対策をしたうえで一部の活動を再開しました。

- 家族相談会 1月18日(水) 2月15日(水) 午後1時30分～午後4時  
烏山病院 発達障害医療研究所デイルーム

専門家ではありませんが、同じ親の立場として家族会世話人がお話をお伺いします。

- 烏山東風の会女子会 1月28日(土) 午後1時30分～午後4時  
烏山病院 リハビリテーションセンター



- 参加当日は、コロナクラスターが発生した際の対策の為、お名前、住所等の連絡先の記載をお願いしております

- 世話人会 1月28(土) 午後1時半から  
会員の方の見学、ご参加をお待ちしています。

◇相談会/女子会/世話人会の申し込み・お問合せ先



：「烏山東風の会」携帯 080-3009-1200 [kochinokai@au.com](mailto:kochinokai@au.com)

：「烏山東風の会」ホームページ：<https://www.kochinokai.com> お問合わせコーナー

## テイケア写真館

フライデー・ジムが始まりました

9月から金曜日の12:45～13:15の時間帯でフライデー・ジムという新しいプログラムが始まりました。

このプログラムでは、棒体操とハンドクラップをやっています。

棒体操は、新聞紙を丸めて作った棒に、両端と中央の3か所に印を付けたものを、動画の指示に従って投げてキャッチしたりする体操で、転倒予防に効果があります。家でたまに空のペットボトルを投げてキャッチして遊んでいたのが、難しくないと考えていましたが意外と苦戦しています。

ハンドクラップは、HandClapという曲に合わせて韓国のYouTuberがダンスした動画が、ダイエットに効果があると流行ったものです。最初はダンスが分からずまったく動けませんでした。繰り返し動画を見ていくと、意外と動きの種類が多くないことに気が付き、徐々に覚えることができています。

プログラムの終わりには、路線図に1人1駅丸いシールを貼っており、回数を重ねるごとに終点に近づいていくのがモチベーションになっています。(M.A)

