

誤解されやすいADHD(注意欠如・多動性障害)



ADHDは不注意、多動性、衝動性の3つの症状が見られる発達障害の一つです。子供で約5%、成人でも約2%の人にADHDの兆候が見られると言われていますが、意外と知られていません。本人の自己受容や周囲の理解があれば、社会の中で活躍することができます。日常の生活で理解を得られず生きづらさを感じてしまうことがあります。

注意欠如・多動性障害 (※ADHD)とは

不注意(集中力のなさ)、多動性(落ち着きのなさ)、衝動性(順番待ちができないなど)の3つの症状を中心とした発達障害です。

▼不注意: 集中力が持続せず、継続的に一つの物事に取り組むことが難しいことです。

「忘れ物が多い」「何かやりかけでもそのままほったらかしにする」「片付けや整理整頓が苦手」などの行動が見られます。話を聞いていないように見えることも多く、周囲からは、

自分勝手にすぐに物事を投げ出してしまうようにも見えますが、決して本人の理解力不足や反抗心などによるものではありません。また、逆に一つのこと集中し過ぎて切り替えができず、他のことに注意が向かないこともあります。

▼多動性: じっとしていることができずに、絶えず動いている状態の事です。

「落ち着いてじっと座っていられない」「そわそわして体が動いてしまう」「過度なおしゃべり」「公共の場など、静かにすべき場所で静かにできない」などの行動が見られます。

して自己管理能力や対人スキルなどを獲得するトレーニングを行います。そこで、あいさつの仕方、順番の守り方、メモを取り見返すようにするなどの具体的な行動を、シチュエーションごとに学びます。

ADHDの特性を理解し、長所は伸ばし短所は補う生活の工夫を本人や家族と専門家で一緒に考えていきます。これをソーシャルスキルトレーニングと言います。子供がADHDの場合、保護者の協力が不可欠なので、保護者に正しい知識を身に付けてもらうペアレントトレーニングということも行います。

これらの治療でも十分な効果が得られない場合にはお薬に手助けしてもらい、ADHDの場合、主に脳内のドパミンやノルアドレナリンという物質の不足が特有の行動につながると思われています。そのため、ドパミンやノルアドレナリンの働きを助けることで、生活に支障が出ないようにサポートをすお薬があります。現在、ADHDの治療薬には、コンサータ、ストラテラ、インチュニブ、ピバンセの4種類が日本では承認されています。ほかにADHDから派生している症状などを緩和するために他の

薬品名	特徴
ストラテラ	脳内のノルアドレナリンという物質を増やすことで、症状を改善します。特に、過集中に対して視野を広げる効果があるとされています。
インチュニブ	α2Aアドレナリン受容体を刺激することで、症状を改善します。特に多動性や衝動性や多集中に効果があるとされています。前頭葉の働きをよくするだけでなく情動を安定させる働きもあるため、イライラ・かんしゃく・衝動性・ルールが守れないなどが強い場合には優先されるお薬です。
ピバンセ	脳内のドパミンとノルアドレナリンという物質を増やすことで、症状を改善します。特に多動性や衝動性に対して効果があるとされています。
コンサータ	脳内のドパミンという物質を増やすことで、脳の覚醒度を上げ、ADHDの症状を改善します。不注意や頭の中の雑音、モヤモヤに強い効果を発揮します。

▼衝動性: どのようなことが生じ得るかあまり深く考えずに、すぐに行動に移す傾向のことです。

「順番が待てない」「気に障ることがあったら乱暴になってしまうことがある」「会話の流れを気にせず、思い付いたらすぐに発言する」「他の人の邪魔をしたり、さえぎって自分がやったりする」などの他、気になるものが目に入ると、突然道路に飛び出してしまおうというような危険なことも起こり得ます。

治療は必要?

ADHDは発達障害に分類されますが、本人の個性です。どうしても薬物治療が必要なこともあります。基本的には生活環境の整備や習慣の見直しなどです。まず本人と身近な人たちが個性を受け入れ、個性との上手な付き合い方を考えることが重要です。その輪が広がって、社会全体が一人一人の個性を認め、支え合っている社会をつくることです。

お薬を併用して使うこともありま。お薬は症状や体質、生活習慣に合わせて、医師が処方し、服薬については薬剤師からもフォローを行うので、病院や薬局ではささいなことでもご相談ください。

知ってほしいこと

「生活環境や習慣の見直し」の内容を見ていただければ分かっていただけだと思いますが、ADHDの治療は忘れっぽい人やちょっと慌てやすい人が普通に気を付けていることを心がけて習慣にする程度のことです。

苦手なことがある一方で、「強み」にもなり得る特性をいくつも併せ持っています。

まず「多動性」の特性からフットワークの軽い人が多いです。思い立ったらすぐ行動に移せる決断の速さや、気持ちの切り替えが上手でよくよせずに、次の目標に向かっていくフットワークの軽快さは、ADHDの代表的な強みと言えます。他にも表情豊かで情緒的なコミュニケーションが得意な「打てば響く」人柄を持ち合わせている人が多い点も、AD

できれば素晴らしいことでしょう。

生活環境や習慣の見直しについて

まず、生活環境の整備についてはADHDの人は視界に入ってくるものに敏感で、すぐにそちらに気を取られてしまいがちです。そのような状況をなるべく減らすために、集中しやすい環境をつくるのが大切です。

また、忘れ物や約束、期日を忘れがちな場合は、玄関やトイレなど必ず目に入る場所にメモを貼ることも効果的です。メモの内容は具体的な内容であり、詰め込まずに簡潔にすることで、一つ一つのことを着実にこなすことができます。

気が散りやすい反面、一度集中すると抜群の力を発揮する個性を生かす環境づくりを目指します。これを環境調整といえます。

生活習慣や日々の生活を見直し、日常生活で実際に遭遇するトラブルを回避するために、ロールプレイを通

HDの人の長所の一つでしょう。

また、一度に多くのことに注意が向きにくいですが、興味のあることには一気に集中力を発揮し、並外れたスピードと勢いで追求できることも、ADHDが持つストロングポイントと言えます。海外のCG映画のスタジオではADHDの人にこの特性を生かして働いてもらうことで、素晴らしい作品を作った成功しています。

このように、個人差はありますがADHDの人は、上記のような強みを備えていることが少なくありません。その強みを極力生かせる仕事に就いてもらうことは、本人にとっても社会にとってもプラスとなります。型にはめたり、上から抑さえ付けるようにしてしまうとトラブルにつながるかもしれませんが、ほんの少しの理解と思いやりで上手に付き合うことができます。

ADHDに限らず、個性豊かな人が社会にはたくさんいます。少しでも多くの人が他者への理解と思いやりを持つことで素敵な社会になることを切に願います。

(大越調剤薬局このうら店 小嶋裕紀)