

## 【北海道型 I R 道民フォーラム 10月29日 帯広会場】

『依存症から使用障害へ ～ギャンブル～』 医療法人 北仁会 石橋病院 院長 白坂知信

まずはじめにどこかの企業からお金をもらっているという利益相反は全くないことを確認したいと思います。

それから私36年間アルコールとかアデクションを専門にやってきました。北海道で一人、二人くらいしかいないアデクションの専門医とされています。なので今日の話はどちらかと言うと堅い話になるかもしれませんが、お許し下さい。

依存症から使用障害と書いてありますが、もともとギャンブル依存、つまり病的賭博という風に言ってきました。それがアメリカのDSM5（2013年）では依存という概念を使わず使用障害となります。

それがこの画に書いてあります。36年間診てますと、もともとアルコールや薬物の治療をしていましたが、近年ギャンブルの方が増えてきています。今外来で6名いらっしゃいます。そして大体3名くらいは毎月在院しており、次に頻度の高いのが二人くらいいます。うちはアデクション専門ですので小樽だけではなく、旭川や函館など、いろいろなところからおいでになります。そういう意味ではほかの精神病院から比べれば少し多いかなという気はいたします。

一番問題になっています I Rによりカジノができると、ギャンブルアディクションが増えるのではないかという話がございます。これは精神科の中でも色々な意見がございます。日本人は五百数十万人ものギャンブルアディクションがいると言われていますが、82%くらいがパチンコですからパチンコをやっている人が一千万としたらパチンコに行く人の二人に一人はアディクションということになってしまいます。ですからこの数字はちょっとクエスチョンがついてしまいます。みなさん方はパチンコやりますか？まったくパチンコしませんか？私は学生時代パチンコやりましたし、麻雀もやりましたし、これ全部実は病的賭博です。みなさん方パチンコは国民の娯楽などとわけのわからない言葉が使われておりますが、あれも病的賭博という表現になります。私ラスベガスにいきますと、まず飛行場に着くとマシンがあり、一回やってわははと笑ってホテルに行きます。ホテルに行くとゲームマシンのかたまりみたいなのがあって、子どもたちと一緒にカチャカチャ遊びながら楽しみ、そのあと街にでて、美味しいもの食べて、グランドキャニオンみて、良かったねーと言って帰ってきます。これって普通の観光なのだろうと思います。去年子どもたちに帯広に連れてこられました。「モール温泉あるから行こうよー。」と泊めてもらって、良かった良かったと行って、全部子どもたちがプランニングしてくれたものですから黙って着いて行ったら、スイーツ工場とかいろんなお店に連れていってもらい、そして最後に「ばん馬」に行くっていうので、「それ病的賭博だろー？」という、子供も医療関係の仕事をやっているんですが「いいから堅いこと言わずに」と行ってみると、バスで団体さんも来ているんですね。非常に面白かったです。つまり、ばん馬は、皆さんは当たり前と思うかもしれませんが、我々プロから言わせるとあれは病的賭博です。だけど面白い。良かったねーと言って帰ってきました。観光ってこんなもんなんだろうと思います。

ですから僕はある意味、I R法がいいか悪いかは別としてギャンブルって必要なんだろうと実は思います。なんで日本だけでパチンコが生き残っているか、これを考えたら歴史的なものも多分あると思うんですけど、これがなかったら多分いろんな問題がいっぱい起きていたんだろうと時々思います。だから私はパチンコは決してマイナスとは思っていません。ただ一部の人がパチンコにのめりこんでいて借金一千万とかをつくるわけですよ。うちで診てきた中でパチンコ、スロット、それからネットのバカラをやった借金は最高一億五千万です。こういう方も中にはいらっしゃるんです。そしてそういう方にリゾート型の I R みたいな、ラスベガスみたいなのができたらどうする？と聞くと「行きたい！」と答えるんですよ。生活保護をもらっているからです。「だけど入口ハードル高いよ？八千円だったらどうする？」「そんな高いとこ勝てるかどうかわからないのに…う～ん…行かない。」「じゃあ三千円なら？」「行く！」っていうんですよ。そしてセーフティーネットがあるとだいぶアディクションの方も違うのかなと思います。新聞に出ました200万の借金をつかった私がそういうものがあつたら絶対行きますって言ってましたけどあれはセーフティーネットのないパチンコだからです。

そういう意味で、僕は最初からはっきり言いますが、ギャンブルは悪いことではない。日本の文化的なものを

考えたら必要であると思います。ただ、アディクションになるかどうかは別です。アディクションにはいろんなアディクションがあります。たまたま今回はギャンブルが取り上げられていますが、アルコールというアディクションもあります。そしてアルコールのアディクションの方は現在百万人いるといわれています。ですからアルコールが百万人で、ギャンブルが五百何十万人ってありえない話でしょう？だからギャンブルが五百数十万という数字は、本当にクエスチョンのつく数字です。そしてこれは私の仕事なんです。こういうものを持っておられたのが実はダイアナさんです。あの方はアディクションのかたまりでした。そういう意味ではアディクションというのは誰でも持つ可能性がある。けどならない人もいます。じゃあどこが違うかということ、その人が持っているストレスに対するセンシティブリティとか、物事の関係性、対人関係の力とか、いろんな社会的な能力がアディクションになっていくかどうかの一つのポイントになってきます。ギャンブルの話に戻りますが診断基準ってこんなのがあります。そしてコントロール障害、実はこのコントロール障害は意思が弱いのではなくて脳障害と言われていています。アルコール依存症になる方は脳障害なんです。A10細胞の障害なんです。単なる意思が弱いわけではないといわれています。ギャンブルの方でも欲求に負けるのはその対応技術が乏しい。例えば韓国とかアメリカなどもそうですが、ゲームの方の治療をどうするかということ二週間くらいテレビもない、ゲームもないところに閉じ込めちゃうんです。そこで合宿させるんです。そうやってやりたい気持ちを抑えていくんです。そして二週間あればおさまるんです。我々がギャンブルの方をどうするかということ、入院させます。シャバにいたらやりたくてやりてくれていらいらいらしてるんです。

月曜日の朝は膨大な広告が入ってきます。私一枚一枚見てるんですが普通の日より圧倒的に月曜日が多いんです。そして彼らに聞くんです。「これ見ていらいらする？」といたら、彼らは「しない。」と言うんです。「なぜ？」と言ったら「新しい台は勝てないから。」「今までの台がいいんだ。」と言います。でも中には新しいもの好きがいて、攻略本を買ってきたりしてやってますけども、それはどうやって自分のいらいらや気持ちを抑えていくかという技術がきちんとないからそうになってしまうんですね。だから頭から離れない。今入院している方は二千元持ったらパチンコ屋に行きます。「二千元なんてあつという間になくなるでしょう？」と言ったら、「そこにいるだけで興奮して気持ちがいいからいいんだ。」と言います。この気持ちがいいというのが脳内のドーパミンの作用です。ですからパチンコアディクションの方は脳障害なんです。これは国際的な依存の診断基準です。欲求があつてやりたいっていう強迫感がある。以前にイギリスでは強迫的賭博と言っていました。この量や時間のコントロールができないこれが世界共通の診断基準になっているんです。これは色々な診断基準に当てはまるんです。大きく分けると、わかりやすいのがアルコールとニコチンだと思います。ニコチンも脳障害だといわれてますから薬を使います。アルコールもそうなので薬を使って治します。飲みたくならない薬が出てきているんです。こんな風なプロセスアディクションの中にギャンブルとかネットとか買い物とかいろいろなものがございます。

脳の報酬系のお話をいたしますけども利益よりも期待感に反応するのがギャンブルをする方の特徴の一つです。利益の期待です。わかりやすいのが競馬です。今うちにいる患者で彼はあるとき競馬で一千万ビギナーズラックで勝ったんですよ。その思いが頭にインプットされてそれが忘れられないんですよ。勝てないってわかってるけど、でも行かなかったら勝てないんだから、宝くじと同じで買わないうちは絶対当たらない。だから買う。それと同じように彼は競馬に行って行って一千万がぱっとなくなり、さらに一千万の借金をし、それを親に払ってもらってさらに二百万の借金をし、そして助けてくださいって病院に来ました。トータル三カ月入院していただきまして、最初の一カ月でアディクションって何なのか？を学習していただきます。のこりの二カ月でやらない練習です。例えば競馬場行ってやらないで帰ってくる。それから中央競馬ですから札幌市内真ん中に大きなスクリーンありますね、あそこに行って買わないで帰ってくる。というような刺激をどんどん受けながらもやっていけるようなそういう自分をつくっていく練習をします。それで今、外来に来てまして、彼に「そろそろ天皇賞だよね？」っていったら、はははって笑って「先生、僕もう買いませんよお。」って言ってました。「有馬記念もあるよね。」なんて私もいろいろ投げかけるんですが乗ってきません。「先生、そんなことって僕に失敗させようとしてるんでしょ。」みたいな感じで言葉のやり取りで遊べるくらいピタッといま止まっています。一億五千万の方は、一億二千万まで返したそうで、残り三千万は財務整理したみたいですけど、彼が言うにはともかく病院に来るまではやりたくて仕方がない。なぜか？もうそれをしてないと自分は多分死んでるだろうと。つまりパチンコ

やってスロットやって、はあ〜という息をつけなかつたらとっても気持ちなんて持てなかつたというくらいすごいストレスの中で生きてた方なんです。その方も外来に来てぴたっと止めました。ちゃんとした仕事に就いておられます。ですから止めることはできる、でもそこにたどり着くプロセスに実はいろんなものがあるんだろうと思います。確実な報酬よりもリスクを伴った報酬に強く反応する。ですからカジノなんかもそうですね？私もシンガポール行ってからマカオに行ってやりましたけども、ただの一つも…ちっちゃく当たったかな？そんなもんで当たった当たった！そりゃあ大騒ぎですよ。大きくなって狙ってません。勝つというよりもそこで楽しむということが目標なんでね、僕はやらないんですけども、競馬なんかで言ってましたね、鼻の差で負けたときなんかが一番悔しい。今度鼻の差で勝てるかもしれないと思うんだそうです。ありえない話なんだけど、妄想に近いじゃないって笑ったことがあるんですけどね。そんなふうには言っておられました。ただパチンコと違うのは、パチンコは自分で操作するんですね。操作することで脳内の報酬系がどーんと上がるんです。ドーパミンが上がるんです。そうやって上がれば逆に耐性ができちゃいますから、また、また、またって入っていきます。そのうちだんだん抜けきれなくなります。お酒の場合は飲むと高揚感が高まります。あれはドーパミンの作用なんです。で、冷めると気分が落ちます。飲むとまた気分が上がります。皆さんビンジドリンキングといって一度に大量に飲むことがあると思うんです、宴会なんかで。あれで脳障害がおきますから。脳細胞傷つきますから。こんなことやっているうちにドーパミンの出る量は減ってくるしドーパミンの感受性は悪くなってくるし、たくさん飲まなきゃ同じ酔った感じにならない、これが実は耐性というものです。同じようなことがギャンブルでも起きてきます。楽しいことをしたときとか目的を達成したとき、仕事でもそうですね。がんばってがんばって達成したらやった！と思うでしょ？あれドーパミンがどんっと上がってるですよ。ですから仕事中毒ということが出てくるんですよ。子どもって誉められたときとか、やる気が出てきたときとか、美味しいもの食べたときとかに「幸せ〜死んでもいいわ〜。」っていう子いますよね、あれはドーパミンがドバツツと出てるから。というような形で快樂の源はドーパミンで、ドーパミンをやると衝動的な報酬化が高まるといわれています。パーキンソンの人にドーパミンを投与したらギャンブル欲求が高まったという報告があります。ですからドーパミンが上がってくることによって合理的な考えよりも衝動的な考えの方に頭が動くわけですよ。それが実はギャンブルなんですよ。脳の中のA10細胞、ここに実はいろんなものが作用してきます。ドーパミンの高揚感、興奮して脳のシナプスにメモリーされます。競馬一千万当たった！という感覚が脳にメモリーされているから頻繁に行くようになるんですよ。でも行ってもそんなに大きくは勝てない、するとドーパミンの放出量が減ってくるからもっとたくさん賭けるようになる。で、また当たったと思ったら、もっともっとお金を注ぎこんだらもっと当たるんじゃないかと思って深みにはまってしまいます。この記憶は永久にメモリーされます。ですから一度この報酬系がメモリーされたら生涯消えません。アルコール依存症の方は一生涯上手なソーシャルドリンクングにはもどれません。ギャンブルにはまった方はやめないうちは絶対にもとには戻れません。これは脳にメモリーされているからです。つまりギャンブルもアルコールも脳障害なんですよ。ギャンブルという行為にはまっている、やりたい気持ちを抑えられなくなってしまっている、自分の意思でコントロールできないというのが、ギャンブルアディクションの基本的な状況です。

この数字は実におかしいと我々専門家は思います。これは国立久里浜病院という日本のアディクションセンターが出した数字なんですけども、日本のパチンコ人口一千万としたら全人口の4.8%536万人がギャンブルアディクション？ありえないでしょこんな数字。パチンコ屋さんについている人の二人に一人がギャンブルアディクションなんてことはありえないですよ。ですからちょっとこの数字あやしいかな、まあサンプリングの問題なんだろうと私は思っています。ですからこれはちょっとひとり歩きしてるんでちょっと怖いかなと思います。歴史的にいうとアメリカで強迫的ギャンブルという報告があるんですが、1980年にDSMツソリーニというアメリカの精神学の診断基準で病的賭博という概念が出てきました。ですからギャンブルは病的賭博なんです。2007年に厚労省に班ができて、行動抑制障害、制御障害、そして、2013年にDSM5で、行動の依存の中のギャンブル障害という風になってきています。韓国でギャンブルアディクションの方がこんな風な数字(0.6%)だと、また、オハイオ州(2.6%)と書いてありますけども、これも調査をとるときによって違うんでしょうね。ネバダ州の数字も実は動いてますっていう、2%程度から6%程度まで結構動きます。

ですから何年にとった数字なのか、しかもサンプリングが一体どういう人をサンプリングしているのかによって数字は動きます。問題はアメリカの人格障害の人のうち4分の1にギャンブル障害があるって書いてあります。人格障害っていうのは皆さんが考えるのは反社会的人格障害だと思うんでしょうね。暴れる人という意味。違います。人格障害というのは情緒不安定型の人格障害、いわゆるBPDと言われます。若い子たちがリストカットだったり薬物乱用をやったりする情緒不安定性の人たち。これを人格障害といいます。それから回避性人格障害、自己愛型人格障害ってあります。スティーブジョブズ、彼は典型的な自己愛型人格障害です。ですから人格障害というのはそんな怖いイメージではなくてちょっと人格がずれちゃったという感じなんです。こうした人格障害者の4分の1にギャンブル障害がある。うちの病院に入院してくる人をみても、アルコールや鬱の合併が3分の1にあるって書いてありますけどもなんとなくこの数字に近いです。ですからノーマルなそういうものがあまりない方がなる率というのは実はそんなに高くない。ベースに社会適応障害とか情緒不安定性の障害とかアルコールやうつのある方が何かをきっかけにしてはまっていく、これがどうも現実だろうと私は思っています。ですからカジノが出来たからギャンブルアディクションが膨大に増えるなんてことはまずあり得ないと僕は思っています。ただ問題は現実にはこういう風に適応障害の方がいらっしやるんです。危険ドラッグをやる方の半数近くは適応障害で制御力に問題を持っています。うちに来る方は、専門分野ですのでよっぽどひどくなかったら来ないんですけどね、そういう印象をもっています。ですからギャンブル依存症というのは、そのベースにいろんな精神的なものとかストレスとか適応障害とかそういうものを持った方がなりやすいとお考えいただければと思います。みなさん方がこんなにたくさんいらっしやって比率からいうと、この中で何名かがギャンブルアディクションになるわけですよ。そんなことあんまり考えられないじゃないですか。ですからサンプリングによって随分データが違ってきます。

次に、なるまでのプロセスです。賭博にとられる、問題はなぜ病的賭博にとられるのかということです。病的賭博にとられる段階ですでにセレクトされているんです。ならない人となる人、なりやすい人となりづらい人がやっぱりいるわけです。今お話しましたようなそういうバックボーンがあると、なんかドーパミンをバツと出して「やったー」というわくわくとした高揚感が欲しい、なかったらなんだか気持が沈んでやってられないというような方が賭博にはまりやすいと思います。僕は学生時代からパチンコを授業サボってやりました。僕の先輩なんかもう朝から場所とって、おにぎり買ってきましたけども病的賭博にはなりません。それはやっぱり自分でコントロールしているからです。そしてその時間を楽しんでいるからです。というふうにとられていく方っていうのは、やはりなんらかのそういうものがあるんだろうと思います。そして興奮を得たいために賭け金の額を増やしていく、そして賭博を抑えたり減らしたり止めたりするとイライライライラして失敗する。先ほど言いましたけども僕はパチンコやる方は1万円以上かけないと満足しないんだろうと思ってましたけども、2千円でも、そこにいっただけでもいいって方がいらっしやるんですね。そこであのチャンチャンジャラジャラという音を聞いてほっとすると言うんですよ。そういう方がいらっしやいます。そうすると同じ病的賭博でも求めているものが金だけではない、ある種そこに安心感を求めたり、精神的にほっとする場所だったりするんです。ちょっと皆さん方は理解できないかもしれませんが、そういう方も結構いらして病的賭博といっても十把一絡げにはできないと思っています。負けると別の日に取り戻しにいく、そういう方は結構いらっしやいます。嘘をついたり借金したり、この辺からかなりひどくなってくるんですよ。その1億5千万の方は、非合法の金も結構借りていたみたいです。人間関係、仕事失う、最終的にこれで自殺する方もいらっしやいます。ですからギャンブルアディクションは、実は他のアディクションと同じように危ないアディクションなんですね。アルコールと同じです。九州の森山先生というのが日本で多分かなり初期からギャンブル問題をやっておられたんだと思います。この先生のデータは、メンタルクリニックに来る方が大体二十歳前後でギャンブルを始めている。そして28歳くらいから借金が始まって10年後くらいでクリニックにくる。そのとき平均600万くらいの借金を持っている。そして92%が男性となっています。でも僕ときどきパチンコ屋のぞくんですけども女性がだんだん増えてきてますよね。GAというのはギャンブラーズ・アノニマスといってですね日本の断酒会みたいなもので止めていこうとしている人の集まりですね。大体似たような年齢ですか。ですからアルコールよりも早い年齢で生活破たんを起こしているわけです。

ここで問題なのは8%が競馬。昔は花札で家を二軒売ったとかそういう方は何人か田舎にいたんですよ。病的賭博で病院に来るなんてことは昔はありえなかった。しかし、ここ数年本当に増えてきまして、競馬も私が受け持ってるのが三人目ですね。競馬で大変だと言ってきた方がパチンコするかといったらしません。競馬の方は競馬だけです。方向性もあるみたいですね。ギャンブルの方向で82%はパチンコ、スロットです。ですからこの数字をみてスロットが多いんで、カジノができれば増えるんじゃないかという心配をする先生がいらっしゃるんですけど、でも現実的には20兆円産業です。パチンコスロットの世界は、20兆円というトヨタの収入と同じです。それぐらい凄い。日本は実は今もうギャンブル天国なんです。マカオでギャンブルの収入は8兆、英国で6兆、マルハン、これは一番多い企業なんでしょうね、これで2兆です。帯広の駅前にもパチンコ屋さんありましたね。どこでも実はパチンコ屋さんがあって、みんな娯楽と称して実はギャンブル、病的賭博が行われているわけです。私はこの前全道の警察の署長会に呼ばれてギャンブルの話をしました。警察の方でもギャンブルやる方が増えているんですね。ストレスの多いところですからね。本来警察は病的賭博を取り締まらなきゃならないんだけど、でもそこでも多いんですね。学校の先生も結構多いですね。日本に大体12,000~13,000店で、マシン台数は、460万台あるといわれています。世界にギャンブルマシンって720万台ですから460万台日本にあるわけですよ。これをみていかに日本はギャンブル大国かというのがわかると思います。そしていまお店には託児所とかATMとか冷蔵庫とか足湯まであるそうです。もうここで遊んで行ってくださいということなんでしょう。子供預けてね。これ公営のギャンブルです。ですから農水省とか国土交通省とかいろんなところが公営ギャンブルをやっているわけです。そしてこんな風なギャンブルにはまりやすい心理的背景というのが、日常生活に充実感がないとか欠けているとか、適応障害とか情緒不安定性の障害の方は日常生活の充足感がない、じゃあ充足感を作れと言ったって今の時代簡単に作れないですよ。手っ取り早いのがギャンブルなんです。または薬なんです。

という風に自己肯定感乏しくて仕事をやっているのは本当の自分でなくてもっと大きなことをやりたい、熱中できるものをやりたいと思ったときにギャンブルという麻薬はすごいものがあるんですね。ドーパミンは自分を解放してくれます。気持ちをふあっとあげてくれます。ですからギャンブルやらない方はうちの病院でもいるんだけどスマホ使ってメンバー合わさってゲームやってますよね。あれも異常ですよ。もう机に向かうとき以外は、全部スマホやってますもん。車のなかでも後ろに座ってやってますし、電車の中でもやってますし、あれ私の年代からみると、なにこの人たち病気？って言いたくなります。でもやってる最中は気分上がります。ドーパミン出てハイになってるんです。だからもう夢中になってるんです。というようなネットの問題とかもギャンブルの問題と同じです。基本的にはハイ状態になりたくてやっている。だから空虚、憂鬱な気分がそれでもって飛ぶんです。つまり熱中できるものがそこにあるってことなんです。そうするとギャンブルというのは今の日本の若い人やこれからの高齢化社会になったときにあるとないとは私たちの生活はだいぶ変わってくると思います。僕は極端な話、ないよりはあった方がましだと思っています。そこで遊ぶものができる、自分の気持ちをちょっとリラックスするものができる、リラックスするために街を歩きなさいなんてそんな絶対無理でしょ。こういう風にフラストレーションから自己尊重感情が乏しい、アイデンティティが乏しい方々が勝ち負けにドキドキして勝利の達成感があって俺は強いんじゃないか、天才じゃないかというようなことをいいながら、自分をすごいと思って自己肯定感をつくれる。これが悪いことでは決してないと僕は思っています、はまらなければ。ただこういう方ははまりやすいんですね。脳の中では快樂中枢のドーパミンがでるところがあります。それから脳内報酬系にβエンドルフィンという脳内麻薬がありまして、これはつらいことをずっとやってるとなんとなく苦痛が弱くなってきますよ。負け続けてやってたら快感になる。やってればやってるほどだんだん気持ちよくなってくる。負けてても。だから勝つために行くんじゃない。そこにいることが楽しいんだという方はこういう風にβエンドルフィンが大量に出て、空腹感がありませんから食べないで終わって帰ったらぐったりしてしまうというような、これが病気の方だと思います。テレビゲームやスマホのゲームでこれやっていて、いわゆるエコノミー症候群になった方も韓国にいるわけですよ。日本でもどんどん痩せてきて入院という方もいらっしゃる。問題は、止めるためには勝たなかったら止められないという風な妄想的なものが強くなって借金は借金で払ってギャンブルでは負けたからギャンブルで返せばいいとか金が少ないから負けたと思って借金をして大量につき込

むという悪循環になっていきます。これは治療です。治す薬はありません。認知行動療法を我々はやります。大体まあ時間はかかりますけど。このキュウリとピクルスと書いてありますけども、昔よくアルコールの方は体がアルコール漬けになってピクルスになる、元のきゅうりには戻れない、脳がね。というふうに言ってきました。つまりそれは脳の中のA10細胞の障害なんだけれども、ギャンブルも同じです。一度ギャンブルにはまってしまった方は、元のキュウリには戻れない。だからこそ止めるしかないんですよという話です。認知行動療法これをきちんとやっています。ならない予防方法というのもあるんですけどもIRのカジノ制度を考えるならセーフティネットをかける。これが一つの選択肢なのかなと思います。パチンコをやっているギャンブルの方が、スロットなどに入っていき可能性は十分にあります。だけど莫大に増えるってことはいろんな人を見てみるとそんなには増えないんじゃないかという気はいたします。線引きが出来る方と出来ない方、出来ない方には何らかの問題があるんだろうと実は思っています。これは私が作ったチェックリストですけどもね。

ということで時間が来ましたので話を終わらせていただきます。どうもありがとうございました。