



つばさだより

No.257  
2016年4月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	玉川店	☎022(365)2838
長町店	☎022(308)5711	吉川店	☎0229(22)7010
船岡店	☎0224(58)1065	泉店	☎022(772)1571
中新田店	☎0229(64)1888	若林店	☎022(289)8777
松島店	☎022(353)2990	松陽台店	☎022(361)9444

春のうららかな日差しが心地よい今日この頃、  
皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
今回は「大人のADHD」についてのお話です。

**ADHD**はAttention-Deficit/Hyperactivity Disorderの略で日本語では**注意欠陥/多動性障害**\*といいます。日本でも10年ほど前からよく聞かれるようになり、言葉は聞いたことがあるという人も多いのではないでしょうか。**不注意**や**多動性**、**衝動性**を特徴とする発達障害で、生活にさまざまな困難をきたす状態をいいます。

\*注意欠如・多動性障害、注意欠如・多動症ともいわれています。




「集中して話が聞けない」「金銭の管理ができない」「忘れっぽい」「そわそわと、身体を動かす」「思いつきをすぐ言動にうつしてしまう」など、こういったことは誰にでもあることですが、これらの問題の程度が非常に強い、あるいは頻度が並はずれて高いなどで生活上大きな支障があると判断される場合に、ADHDと診断されます。

発達障害は、生まれもった発達上の個性（特性）があることで、日常生活に困難をきたしている状態をいいます。いくつかの分類がありますが、ADHDは発達障害のひとつです。現在の定義では、7歳以前から症状がみられるものとされています。

これまで、ADHDの症状は年齢を重ねると治まる傾向にあるとされてきましたが、最近の研究では、約60%の人で成人期にも症状がのこるといわれています。個人差はありますが、大人のADHDは子どものごころと比べて多動が弱まり、不注意が目立つ傾向にあるようです。

主 な 症 状	<b>不注意</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・忘れ物、なくし物が多い</li><li>・会議や仕事（授業や勉強）に集中できない</li><li>・約束や期日を守れない、間に合わない</li><li>・片付けるのが苦手 など</li></ul>
	<b>多動性</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・落ち着かない</li><li>・貧乏ゆすりなど、目的のない動き</li><li>・おしゃべりをする止まらない など</li></ul>
	<b>衝動性</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・思ったことをすぐ口にしてしまう</li><li>・衝動買いしてしまう など</li></ul>



ADHDと診断される人はこうしたADHDの症状に子どものごころからずっと悩まされています。多くの方は自分なりの工夫や対策を考えて努力していますが、それにもかかわらずなかなか状況が改善されません。

そのため自分自身を責めたり、本人が怠けている、悪気があってやっている、あるいは親の育て方のせいといった非難や誤解にさらされたり、つらい状況に置かれがちです。

しかし、ADHDは本人の努力不足や家族のせいではありません。すべて脳の働きの特性なのです。自分の特性を正しく把握し、適正に対応することで、生活を改善していくことができます。

ADHDの症状の主な原因は、前頭葉の働きが弱いためさまざまな症状があらわれるといわれています。前頭葉は脳の前方に位置し、前頭葉の大部分を占める「前頭前野」と呼ばれる部分は、人の理性や思考、情報整理、実行機能をつかさどっています。感情や感覚、意欲などにも深いかわりをもっています。

ADHDの治療は、環境調整などの心理社会的治療から始めます。心理社会的治療の効果や周囲との状況から判断し、必要であれば薬による治療を組み合わせていきます。

### ◆ 環境調整など心理社会的治療 ◆

家族や可能であれば職場との協力体制を築き、環境の調整を行います。

〈例〉

- **用事を先おくりにしがちの人**  
作業を小分けにし、1つずつこなすようにします。作業内容だけでなく、作業スペースを区切ることも有効です。
- **忘れ物が多い人**  
必要なものを玄関やドアの前などの通り道に置くようにすると、ある程度忘れ物を防ぐことができます。
- **約束や期日が守れない人**  
スケジュールをわかりやすい表にし、人目につく所に貼ります。  
また、タイマーなどでアラームをかけて、予定の時間を忘れないようにします。

### ◆ 薬による治療 ◆



不注意、多動性、衝動性の改善に役立つ薬が使われます。

大人の発達障害の専門医は少ないため、多くの場合、一般の精神神経科や心療内科などを受診して、必要に応じて専門医を紹介してもらいます。



## ADHD治療の重要性と意義

ADHDの特徴をもつ人は、複数の生活環境のさまざまな場面で、日々困難を感じる人が多いのではないのでしょうか。それが積み重なると、精神的にもつらい状態となり、他の精神疾患を併発するなど、二次的な問題につながる可能性がでてきます。ですから、適切なサポートや治療が必要です。



## ADHDの治療の目標

- 職場や学校、家庭での悪循環が好転し自信をもって自分の特性と折り合えること
- それによって充実した社会生活が送れるようになること

ADHDの特性である不注意、多動性、衝動性をなくすことだけが治療の目標ではありません。



## 治療するうえでの大事なポイント

- 自分の生活の中の困難を理解し、対処法を身につけていくこと
- 周囲によき理解者、サポーターを得ること

治療を始めても、すぐには変化を感じることができないかもしれませんが、徐々に症状が改善し、悪循環がなくなり、よいサイクルがまわりはじめると、少しずつ成功体験を積み重ねることができます。

ADHDを「治す」ではなく、「もともと持っている特性を活かして豊かに生きる」ために、自分の特性とつきあっていく方法を見つけていくことが大切なのではないのでしょうか。

参考文献：大人のADHDコントロールガイド  
大人のためのADHD.co.jp



## 5月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- 6日 (金) 中新田店
- 10日 (火) 松島店
- 12日 (木) 船岡
- 16日 (月) 玉川店
- 19日 (木) 古川店
- 20日 (金) 多賀城店
- 24日 (火) 松陽店
- 25日 (水) 長町店
- 27日 (泉) 泉店
- 30日 (月) 若林店