

障害がない人

★脳の神経細胞からノルアドレナリンやドパミンといった神経伝達物質が放出され、隣の神経細胞の神経

伝達物質受容体に結合し、情報を伝

★受容体に結合しなかった神経伝 達物質は、トランスポーターと呼ば

報伝達

注意欠如·多動性障害

忘れ物が多い、ケアレスミスをしがち、整理が苦手、なことを言ういい。こうした問題が及降害動性にあるな注意をでするは、発達・多動性もしれない。子供時代からあったADHDの症状

ADHDの人

ーれる取り組み口から元の神経細胞に 一再び取り込まれる(再取り込み)。 ★ADHDでは、このトランスポーターが過剰に働き、神経伝達物質 を再取り込みしすぎてしまう可能性が考えられている。

不注意も度を越せば人間関係に支障

説明する。

D H D てしまう。

神経伝達物質の働きとADHDの状態

神経伝達物質

ノルアドレナリン

受容体

では済まされない

神経伝達物質トランスポーター

(再取り込み口)

シナプス間隙の 神経伝達物質が

足りない

が、社会人になって責任 が重くなるにつれ顕在 化。成人の3~4%に症 状が見られ、50代で専門 医を受診する人も多い。 ADHD専門外来も出当 する昭和大学院長に、大対 のADHDの症状の策、治療法を含いた

つ人は要注意」(同院」どというコメントが目立り。『字の書き方が乱雑』な一

注意しているつもりでも、ケアレス ミスや忘れものが続いているなら、 ADHDの可能性も。まずは専門医 を受診して、正しい対処をしましょ

和大学医学部精神医学講学付属烏山病院院長、昭 かきら 昭和大 が 座主任教授、

医学博士

長

人には、子供時代は大人になって受診

中力

Ō

具体的には、

は、▼集中力を高めるた

、脳内のノルアド

1985年、東京院精神科、東京院・埼玉医科の大学部卒業。同大学部本業。同大学部本業。同大学部本業の関大学部本業の対象を対象を表す。

D」など著書多数。 「どこからが心の」「どこからが心の情」「どこからが心の精」でいるが心の精力が必要に、日本精学会評議員ない。

東京都立松沢市、東京大学内属病

病院

埼玉医科大学精神

に気付かず成長した人もに気付かが成長は「こうした」という続いている。それによるのではなく、子供時におりた。それには、成人後に突然起こうしたという。 ADHDの特徴は、 不注意、衝動性だ。 **通知表が指標に**

と多 業中に落ち着いて座って」れた人もいる。だが、授「忘れ物の女王」と呼ば 問題は社会人になって見問囲の配慮で適応できて 代は、自分なりの工夫やなければ、ADHDとは うと といった多動の症状がられず席を立ってしま

にしている。 一世ので、「仕事の責任がいるという。 重くなるにつれ、症状がった。 ではなるにつれ、症状がった。 ではなるにつれ、症状がった。 ではなるにつれ、症状がった。 ではなるにつれ、症状がった。 ではなるにつれ、症状がった。 条には時間をたれて 本が い▼仕事などを同時進行 こ なが の▼仕事などを同時進行 こ 本が の▼仕事などを同時進行 こ の で 中) ▼ケアレスミスが多 過度 象には時間を忘れて集ら の持続が困難(興味の対し 代表的な症状は▼注意力 かえって時間がかかる▼

誰にでもある… 症状は不注意が中心。

コンをひんぱんに置き忘 くなくす▼カバンやパソ 19 に物が積み上 上げられてのデスク回

夕 | ▼状況を考えずに思った| 夕 過度におしゃべりをする| れる▼約束が守れない▼ いが止められないなど。

の。だが、度を越せいくつかはあるもっした症状は誰にでもっ 事や生活、 生活、人間を起せ こう 」とで、

で (あんど) したという患い てすっきりした、安堵の モヤモヤした気分が晴れるして自分は…』という | 長は話す。 | したという患 分は…』という

周囲の理解必要

ばの

関係に支障をきたし

ト(別表)。精神神経科な は、まずは自己チェック は、まずは自己チェック にとが大切です」。 気になることがあれ です。本人も仕事などに がことが大切です」。 気になることがあれ できたしているな にとが大切です」。

ひんぱん、仕事や約つんぱん、仕事や約つんぱん、仕事や約りておら

ら、それぞれの症状にあどの専門医と相談しなが、(別表)。精神神経科ない た対処法を身に付けよ ★最後まで集中して作 業が続けらない一作業を 小分けにし、それぞれに 達成感が感じられるよう な工夫をする

う 25

ることもあるという。

★仕事などの約束を忘 れる=大きめの付箋にメ モをとり、パソコンや電 話に貼る。やりかけの仕事を置いて次の作業など にとりかかるときも、メ モを書いて貼る。用件に よって付箋の色を変えたり、貼る場所を決め、帰 宅前に見直して仕事の漏 れをチェック

★段取りや物事の優先 順位がつけられない一まず深呼吸。やらなければ ならないことを小さな紙 に書いて、パズルのよう に順番に並べてみる。 れでも難しい場合は、同 僚や上司に相談し、優先

★不用意な発言をする 言いたいことがあって ŧ, まず黙って周囲を見 口门 、 一呼吸置いてから 話すこと。 会議や商談な どでも、相手が黙ったと きに「何か話さないと」 と焦ると、不用意な発言 になる。早とちりして反 応しないことが大事

★忘れ物、 うっかりミスが多い 子供の頃からカバンや机の中、 だった ★段取りや物事の優先順位をつけるのが苦手 難所は乗り越えたのに詰めが甘く、 ★声の大きさが加減できない ★鍵や財布、書類をなくす ★仕事関係の物品を置き忘れる

★人が話している てしまいがちだ つい口を出して話の腰を折っ 、枝葉末節 相手を怒ら

★社交的な場面で、 調子に乗ってしゃべりすぎてしまう

人との約束に遅れやすい

★雑音や電話などで気が きなくなることが多し

★過度の残業、浪費、食べ過ぎ ★あとで落ち込むことがある 会話の非常に

★何を取りに来たのか、言おうとしたのかをよく忘れる

だらしない性格や注意力散漫に…

【ADHDの原因】

分の注意や行動をコントロールす る大脳の「前頭前野」で、神経細一することで、情報伝達が十分に行 胞間の情報伝達がうまくできていえず、症状が表れるという ない可能性があると考えられてい

ADHDの人の場合、脳の神経 伝達物質であるノルアドレナリン やドパミンが不足気味であること もつながって構成されており、神い。

経細胞同士の間に は隙間がある。

(シナプス間隙) で、途切 の隙間 原因は解明されていないが、自 れることなく情報を伝えているのの注意や行動をコントロールす が、神経伝達物質だ。これが不足

遺伝的素因が大いにある脳の機 能的な問題だが、遅刻や忘れ物、 不用意な発言など、誰にでも思い 当たることがあるような症状か ら、だらしない性格や注意力散 は分かっている(イラスト参漫、なまけぐせがあるなどと周囲 神経系は神経細胞がいくつから非難を受けることも少なくな

な状況における対処行動を可能に はいいれ 理整頓を学ぶなど。

に 人関係などQOL(生活の質)の改善得 意と多動、衝動性の両者に有効で、対 アトモキセチンは、ADHDの不注 (ストラテラ)などの服用が一般的。 楽 度を上昇させ、脳内の一部ではドパッとを上昇させ、脳内の一部ではドパットータ)、脳内のノルアドレナリン濃サータ)、脳内のノルアドレナリン濃なメチルフェニデート徐放剤(コン

★約束の時間に遅れる 順位を決めてもらうとよ =スマホやパソコンのリ マインダー機能などタイ

★面倒なことを先延ば しにする=とにかく手を つける。 手をつけさえす れば、作業に対するハードルが低くなる

ーをセット。大事な会 議などでは、開始時間の 2時間前から予定を

日常生活での 具体的な対処法 ★忘れ物が多い=玄関 のドアの内側に、財布や 携帯電話など、忘れやす

ものを書いて貼る ★鍵や財布などが行方 不明になる―カバンはポ ケットの多いものを使 用。鍵や財布、名刺入 れ、手帳、携帯電話、財 布など定位置に必ず入れ 自宅や会社などで

いもの、毎日持っていく

定位置を決める ★整理整頓が苦手 要なものを捨て、書類を入れる箱を用意するなど、ものが戻る場所を決 ものが戻る場所を決 る。すでにちらかって 足の踏み場がないような ら、まずは床が見えるよ うにする

あける