

コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大に伴う依存症のリスクに関する注意事項

概要

COVID-19 は、2019 年 12 月中国・武漢で初めて確認された変異コロナウイルスであり、しばしば重篤で、時には致命的な急性呼吸器症候群を引き起こす未知の感染症です。世界中で急速に蔓延し、2020 年 3 月 11 日世界保健機関（WHO）は、COVID-19 のパンデミックを宣言しました。これを受け、世界各国の政府がパンデミックを抑制することを目的とした一連の措置を導入しました。例えば、「空間的距離」¹⁾とは、個人間の安全な距離を確保し、密接に接触する回数を減らす行為で、強く推進されている政策の 1 つです。その結果、保育所や学校といった教育機関、劇場や博物館といった文化施設、ナイトクラブ、映画館やスポーツアリーナといった娯楽関連施設の一時閉鎖が行われています。また、各企業には、時差出勤や可能な範囲での在宅勤務が推奨されています。空間的距離を保つため、人々は自宅に在ることを求められますが、それは、自由な動きを制限することにもつながります。このような状況が長期間続いた場合、将来の金銭不安に対する恐怖などから、ストレスやうつ病の増加といったメンタルヘルスに影響する場合があります²⁾。このような状況下では、在宅時間の延長などの環境変化に加え、日常生活のストレスを軽減し、困難な問題から気をそらすために、また不安や孤独感を紛らわすために、ビデオゲーム、動画サイトや SNS などインターネットを利用する人が多くなったり³⁾、飲酒量が増加したり、あるいはギャンブル行動が増えたりするかもしれません。しかし、これらの活動は依存性があるため、COVID-19 のパンデミックの危機に際して、過剰使用など好ましくない習慣⁴⁾や飲酒問題の悪化に発展する可能性も指摘されています。そこで、飲酒、ギャンブル、インターネットの過剰使用や依存症に関して、それぞれの注意点や予防するための推奨事項をお伝えします。

全般的注意事項

- 1) 仕事、勉強、運動、社会的活動など、定期的な活動スケジュールを作成しましょう。
- 2) 健康な体は心も健やかにします。適切な睡眠や食事をこころがけて、個人の健康を保ちましょう。
- 3) 健康な体を維持すれば、ストレスホルモンのレベルを低下させ、免疫機能に有効な効果が期待されます。可能な範囲で、適度な運動をとりいれましょう。
- 4) 瞑想、自律訓練、マインドフルネスなど、自分に合ったリラクゼーション法を取り入れましょう。
- 5) 会話、食事、家事やゲームなどを通して、家族と充実した時間を過ごすようにしましょう。
- 6) 信用できる情報源から情報を得るようにしましょう。地方や国のテレビ報道やラジオなど信頼できる情報源から最新の情報を得るようにしましょう。

- 7) 不安や気分を暗くさせるニュースや情報は減らしましょう。最新の情報は1日に1回か2回、決まった時間に仕入れるようにしましょう。
- 8) 在宅勤務をしている人は、仕事と休憩を分けて、それぞれに時間を割り当てましょう。

I. アルコール

今回の COVID-19 のパンデミックは社会に大きな影響を与えており、飲酒に関しても時短・在宅勤務導入による在宅時間の延長、ネットを介した新しい飲み会スタイルの普及などの環境変化に加え、不況による経済不安、“Stay home”による孤独感を紛らわすための手段として、飲酒量が増加し、それに伴う飲酒問題が生じることが懸念されます。そこで以下のポイントについて、通常の飲酒者に関して推奨します*。

1) 節度ある適度な飲酒

厚生労働省の健康日本 21（第一次）では、健康リスクの比較的少ない飲酒量として、1日平均 20g 程度**（女性や顔の赤くなりやすい人はより少量）を“節度ある適度な飲酒”として提言しています。この量を意識していきましょう。

2) 飲み過ぎの方は減酒を検討

1日平均で男性 40g**、女性 20g**を超える飲酒量は、将来の生活習慣病のリスクとなります。この機会に減酒を検討していきましょう。

3) いままで飲んでいない人は飲酒しない

COVID-19 の影響による退屈や不安感を和らげる手段として、いままで飲んでいなかった人が飲酒を始めることは止めましょう。

4) 飲酒するときには感染予防を意識

飲酒には感染症の予防効果はなくむしろ感染リスクを上げます。また酩酊していると手洗いなどの感染予防対策が不十分になることがあります。飲酒するときには、感染予防をより意識していきましょう。

5) 妊婦や未成年者、運転手は飲まない、飲ませない

妊婦の飲酒は胎児の発達に悪影響を与えます。未成年者の飲酒は事故や将来のアルコール依存症のリスクとなります。飲酒運転は交通事故の原因となります。これらの人々には絶対に飲まない、飲ませないようにしましょう。

6) 日中の飲酒は避ける

日中から飲酒することは飲酒量が増えやすくなるだけでなく、酩酊に伴う転倒などの事故のリスクにもなります。また在宅勤務の方では仕事の効率低下やミスにもつながりません。

7) 翌日の飲酒運転に注意

アルコールの分解速度は個人差がありますが1時間当たり 4g が目安になります。また飲酒翌日にはアルコール呼気チェッカーなども利用して飲酒運転にならないように注

意しましょう。

*飲酒に関する疾患を持っている方は医師の指示に従って下さい

**各酒類に含まれる純アルコール量

		ビール換算 (ml)	純アルコール量(g)
ビール	コップ1杯	180	7
	中瓶	500	20
	大瓶	633	25
	レギュラー缶	350	14
	ロング缶	500	20
	中ジョッキ	320	13
日本酒 (15%)	1合(180ml)	540	22
	お猪口 (30ml)	90	4
焼酎 (20%)	1合	720	29
焼酎 (25%)	1合	900	36
チューハイ (7%)	レギュラー缶	490	20
	ロング缶	700	28
	中ジョッキ	448	18
ワイン (12%)	ワイングラス (120ml)	288	12
	ハーフボトル (375ml)	900	36
	フルボトル (750ml)	1,800	72
ウイスキー (40%)	シングル水割り (原酒で 30ml)	240	10
	ダブル水割り (原酒で 60ml)	480	20
	ボトル1本 (720ml)	5,760	230
梅酒 (13%)	1合 (180ml)	486	19
	お猪口 (30ml)	78	3

II. ギャンブル

コロナパンデミックや感染予防対策がギャンブルに問題のある人にとって、危険と思われるのは、以下のような理由です。

1) 在宅勤務の影響

- ・ ネット環境利用の増加によりオンラインギャンブルが身近になる
- ・ 同僚などのサポートが受けられなくなる

- ・ 退屈は、ギャンブルしたい気持ちを刺激する
 - ・ 自宅にいて、テレビやオンラインのギャンブル広告にさらされる機会が増える
- 2) 経済不況の影響
- ・ ギャンブルで儲けたい気持ちが強くなる
 - ・ 不景気はギャンブルを刺激する傾向にある
- 3) パンデミックによる外出自粛や感染不安の影響
- ・ 感染の不安やストレスなどが、うつ、不安、死にたい気持ちを誘発し、これらはギャンブル欲求を高め、特にギャンブル障害の回復途上にある人やギャンブル嗜癖症状のある人にとってより深刻な状況と言えます。
 - ・ 外出制限により運動、ジム通い、集団競技などに参加できない状況がギャンブルのリスクとなります。
- 4) 特別給付金収入
- ・ 臨時の収入が入ることはギャンブルをしたい気持ちを強めてしまいます。管理されずに大金を手にするのはとても危険な状況です。

5) ギャンブル問題のリスクが高まっていることを示唆する情報の例

a. ロックダウンによるオンラインギャンブルの増加⁵⁾

オーストラリアでは、オンラインギャンブルの増加が報道されており、アメリカでもロックダウンが始まってからオンラインのポーカーゲームの利用が43%増加し、特に初めて使用する者は255%の増加と報道されています。

b. 東日本大震災後の調査によると、被災地に居住する男性では、ギャンブル依存が疑われる者が、他の地域より多かったと報告されています¹¹⁾。

このような状況でギャンブル問題を深刻化させないために、以下のような点を心がけましょう。

ギャンブル以外の楽しみのための時間を作りましょう。

社会的なつながりは重要です。電話やオンラインを活用しましょう。

1. パソコンやテレビなどの画面に向かっている時間に注意して、定期的に休憩を取りましょう。
2. ゲームはリラックスする手段になりますが、自宅にいる時間が長くなると、ゲームの時間も長くなりがちです。オフラインの活動とゲームのバランスを心がけましょう。
3. ソーシャルメディアで前向きで希望のあるストーリーを拡散しましょう。誤った情報は訂正するようにしましょう。
4. 助けが必要な人には、可能ならサポートを提案しましょう。

III. インターネット

ICT は、人々が信頼できる情報に即座にアクセスできる、ワクチンや効率的な治療戦略を開発するために研究者が世界規模で協力できる、などパンデミックとの闘いにおいて非常に重要な役割を果たします。また、ICT を活用して、遠隔地での業務や勉強も可能となり、離れた場所にいる友人や家族との交流、ライブストリーミングなどの娯楽、遠隔医療も提供することができます。このように、ICT の適正利用は社会に必要な不可欠なツールですが、一方で、オンラインギャンブル、ビデオゲーム、SNS などインターネットの過剰な利用など、ICT の利用にはリスクも伴います⁶⁻⁸⁾。インターネットを過剰に使用することにより、個人、家族、社会的、教育的、職業的、または機能の他の重要な領域で重大な障害をひきおこすことが知られています⁹⁾¹⁰⁾。そのため、パンデミックのような危機下においても、これらの行動を適度にコントロールすることは重要と考えられます。ここでは、インターネット過剰使用のリスクを軽減するのに役立ついくつかの推奨事項を示します。

- 1) 絶えず SNS をチェックしたり、パンデミックについてのニュースを見たりすると、つい利用時間が長くなり、メンタルヘルスに悪影響を及ぼす可能性があります。スクリーンタイムを利用するなど、様々な ICT 機器の総利用時間について日頃から意識しましょう。
- 2) 家族で、子どもの ICT 利用に関するルールを作りましょう。どんなゲームに興味があるかなど、普段わからない使用状況を把握することができるかもしれませんので、子どもと一緒にゲームしてみるなど、子どもの活動に積極的に参加することもよいでしょう。
- 3) 目覚まし時計やボードゲームなど、アナログツールを活用しましょう。
- 4) 孤立しないよう、家族や友人、知人や学校の先生などともまめに連絡を保つようにしましょう。
- 5) ネットやゲームの過剰な使用、コントロールの困難など、困ったときには、医療機関や各政令都市・都道府県にある精神保健福祉センターに気軽に相談しましょう。

これらの事項を参考に、個人の健康を守り、パンデミック危機に対処する健康的な生活を送っていきましょう。

参考文献

- 1) Abel, T., & McQueen, D. (2020). The COVID-19 pandemic calls for spatial distancing and social closeness: not for social distancing! *International Journal of Public Health*. doi: 10.1007/s00038-020-01366-7
- 2) Huang Y and Zhao N. (2020). Chinese mental health burden during the COVID-19 pandemic. *Asian J Psychiatr*. 2020 Apr 14;51:102052. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102052.
- 3) Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti,

- A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 25-34. doi: 10.1556/2006.8.2019.02
- 4) King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, in press.
- 5) <https://www.asgam.com/index.php/2020/04/09/studies-show-dramatic-rise-in-online-gambling-during-covid-19-lockdowns/> (2020年5月7日アクセス)
- 6) Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., Grünblatt, E., . . . Chamberlain, S. R. (2018). Manifesto for a European Research Network into Problematic Usage of the Internet. *European Neuropsychopharmacology*, 28(11), 1232-1246.
- 7) Peeters, M., Koning, I., Lemmens, J., & Eijnden, R. v. d. (2019). Normative, passionate, or problematic? Identification of adolescent gamer subtypes over time. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 574-585.
- 8) Vismara, M., Caricasole, V., Starcevic, V., Cinosi, E., Dell'Osso, B., Martinotti, G., & Fineberg, N. A. (2020). Is cyberchondria a new transdiagnostic digital compulsive syndrome? A systematic review of the evidence. *Comprehensive Psychiatry*, 99, 152167. doi: 10.1016/j.comppsy.2020.152167
- 9) Rumpf, H.-J., Achab, S., Billieux, J., Bowden-Jones, H., Carragher, N., Demetrovics, Z., . . . Poznyak, V. (2018). Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective: Commentary on: A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution (van Rooij et al., 2018). *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 556-561.
- 10) World Health Organization. (2019). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. Retrieved 9 April, 2020, from <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
- 11) 尾崎米厚:被災地(岩手、宮城)におけるアルコール関連問題、嗜癖行動に関する調査、福島県における震災の生活影響、アルコール等嗜癖行動に関する実態調査。厚生労働科学研究費補助金(障害者対策総合研究事業(精神障害分野))被災地のアルコール関連問題・嗜癖行動に関する研究 平成25年度総括・分担研究報告書 2014年3月