きちんと知る女性のカラダ

vol.42 大人のADHD（注意欠陥・多動症）

「努力不足と誤解されやすく生きにくさを感じてしまう」

子ども特有のものとみなされてきた「発達障害」が、近年、大人にもあることがわかってきました。今回はその一つ、ADHD（注意欠陥・多動症）に注目します。大人になって初めて発達障害に気づく人もいるそう。治療法はあるのでしょうか。

実行機能の働きに障害があり 大人になってから気づく人も

発達障害に特徴的な症状は、忘れ物やミスが多い、仕事や家事の段取りが悪い、上司や同僚とのコミュニケーションがうまくいかないなど。誰にでもありそうなことですが、発達障害とはこうした問題が「日々起こっていて」、「生活に支障をきたしている」状態をいいます。その傾向が子どものころからあることもポイント。社会に出てから問題や悩みが大きくなり、初めて気づく人もいます。

「原因は、脳の特定部位の機能障害です。遺伝的要因も関係し、脳の機能が偏るために独特の行動特性が現れると考えられています」と発達障害の専門家・加藤進昌先生は話します。

発達障害には、対人コミュニケーションに困難を抱えるアスペルガー症候群や注意欠陥・多動症（ADHD）、自閉症スペクトラムなどがあり、アスペルガー症候群とADHDが合併したタイプもあります。

「女性で比較的診断件数が多いのはADHDです。主な症状は、不注意、多動性、衝動性。大人になると多動性は弱まり、不注意が目立つ傾向があります」

ADHDがあると、先の見通しを立ててどうするかを考える実行機能がうまく働かなくなります。その結果、大事なことを忘れる、課題の提出期限を守れないなど、ミスが多くなるそう。整理整頓が苦手なことや家事の段取りが悪いことで悩む人もいます。ほかにも「社会性の障害があるため、職場で誤解されやすいという問題が。変わったところでは、居眠りをする、寝過ぎるという特徴がある人もかなりいます。また、収集癖や依存症を持つ人が多く、女性では買い物依存の傾向がみられます。精神的な多動性もみられ、結婚・離婚や転職をくり返す人もいます」。

薬で症状を抑制できる 支援を受けることも検討して

では、ADHDかどうかを確かめるには？

「専門医の診断を受ける必要があります。数は少ないですが、大人のADHDを扱う専門外来もあります」と加藤先生。医師は、診断基準や現在の状況、成育歴などから診断をつけます。

「数年前のデータですが、昭和大学烏山病院の発達障害外来を受診した人のうち、発達障害と診断されたのは約4割。ADHDは8%程度でした。つまり、思い込みも多い。性格なのか障害なのか、判断が難しいためです」

ADHDは治療薬があり、症状を抑制することができます。子どもに使われていた薬が2012年以降、大人にも保険適用に。「集中力が高まり多動が治まるので、家事ができるようになった患者もいます。この他は、アスペルガー症候群とADHDが混在しているタイプの人にも効くことがあります。そのほかの発達障害は、治療薬は現時点ではなく、デイケアが主な治療法になります」

患者本人や周囲の人はどう向き合うべきでしょう。

「できない自分を責めて、抑うつ的になる人もいます。ADHDは本人の努力不足ではなく、障害であると認識することが大切。特性を生かす社会や職場の環境づくりも必要です。気持ちの切り替えが早く、好奇心やチャレンジ精神が旺盛な面などは長所でもあり、ビジネスで成功する人もいます」

社会的なスキルを学びたい人など就労の悩みは、発達障害支援センターや民間の就労支援団体などに相談するのも一案です。

■ADHDの３つのタイプ

タイプ1 不注意	集中して話が聞けない、金銭管理ができない、忘れっぽいなど
タイプ2 多動性	よくしゃべる、会議中や仕事中もそわそわしてしまうなど
タイプ3 衝動性	思いつきで行動してしまう、失言が多いなど

すべての症状が認められる場合もあれば、一部が強くみられる場合もあります。

■ADHDの特徴

- □片付けられない、職場のデスクや部屋が散らかる
- □なくし物、忘れ物が多い
- □気が散りやすく単純作業や業務が苦手
- □家事や作業の段取りができない
- □計画性がない、時間を守れない
- □衝動買いしてしまう
- □感情をコントロールできない
- □お金の管理が苦手

7歳から上記のような症状があり、生活に支障が出ている場合は、治療を検討しましょう。

COLUMN

発達障害の夫に悩む「カサンドラ症候群」とは？

夫と話し合いができない、気持ちが共有できないなど、発達障害の一つであるアスペルガー症候群の夫やパートナーと、コミュニケーションをうまくとれずに悩む女性のこと。相手の立場を想像することが苦手なアスペルガー症候群の夫と情緒的な相互関係が築けないために、妻に心理的な負担がのしかかることから起こる症状。自律神経失調症、自己喪失感などがみられ、深刻な場合は、不眠、うつなどに陥ることもあります。

昭和大学発達障害医療研究所 所長
加藤進昌先生

専門は、発達障害、アスペルガー症候群。2008年昭和大学附属烏山病院に、大人の発達障害を専門とする外来を開設。神経研究所附属 晴和病院 理事長・研究所長。東京大学名誉教授、医学博士