ADHDサポートサイト

http://www.adhd.co.jp

支援機関、情報提供サイト(2012年6月現在)

● 軽度発達障害フォーラム

● 日本発達障害ネットワーク(JDD Net) http://jddnet.jp/

■ NPO法人えじそんくらぶ

発達障害情報・支援センター

発達障害教育情報センター

http://www.mdd-forum.net/

http://www.e-club.jp/

http://www.rehab.go.jp/ddis/

http://icedd.nise.go.jp/

田中康雄 監修:大人のAD/HD【注意欠如・多動(性)障害】 講談社:2009 田中康雄:もしかして私、大人の発達障害かもしれない!? すばる舎:2011

ADHDの正しい理解と 生活のヒント





公立大学法人奈良県立医科大学医学部 看護学科 教授●飯田 順三先生

東京都立小児総合医療センター 顧問 市川 宏伸先生

名古屋大学大学院医学系研究科 精神医学・親と子どもの心療学分野 教授 ●尾崎 紀夫先生 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会附属愛育病院 小児精神保健科 部長 ●齊藤 万比古先生

こころとそだちのクリニック むすびめ 院長●田中 康雄先生

独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 理事長・総長●樋口 輝彦先生

東海大学医学部 専門診療学系精神科学 教授 ● 松本 英夫先生





1 はじめに



	はじめに	. 3
2	ADHDとは?	. 4
3	日常生活における困りごと	- 5
4	ADHDの原因	8
6	治療について	. 9
6	環境調整	11
7	薬物治療について	17
8	ADHDとうまくつきあう	18
9	治療経過の確認	20

2

ADHDはAttention-Deficit/Hyperactivity Disorderの略で、日本語では注意欠如・多動性障害といいます。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。

「不注意」は集中して話が聞けない、金銭の管理ができない、忘れっぽいなど、「多動性」 はよくしゃべる、体の一部を動かすなど、「衝動性」は思いつきをすぐ言動にうつすなど の形であらわれます。

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、あるいは頻度が並外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。

ADHDの症状は、大人になってから初めて出現するものではありません。ADHDと診断される方はこうした症状に子どもの頃からずっと悩まされています。多くの方はご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。

ADHDと診断されても、ご自分の特性を正しく把握し、適切に対応することで、生活を 改善していくことができます。この資料がみなさんの生活改善の一助となれば幸いです。

2 ADHDとは?

3 日常生活における困りごと

ADHDは発達障害のひとつです。現在の定義では、7歳以前からその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残るといわれています。個人差はありますが、大人のADHDは、子どものころと比べて多動性が弱まり、不注意が目立つ傾向にあるようです。



ADHDの症状の変化

子どもの症状

多動性

- 座っているべきときに落ち着いて座っていることが難しい
- ●遊びや余暇活動におとなしく参加することが難しい
- 過度におしゃべりをする

衝動

- ■質問が終わらないうちに出し抜けに答えてしまう
- 順番を待つのが難しい
- 他の人がしていることをさえぎったり、邪魔したりしてしまう
- 勉強などで不注意な間違いをする
- 課題や遊びの活動で注意を集中し続けることが 難しい
- 興味のあることには集中しすぎてしまい切り替えが難しい
- 話を聞いていないようにみえる
- ●課題や活動を順序だてて行うことが難しい
- ●同じことを繰り返すのが苦手
- ●必要なものをなくしてしまう、忘れっぽい
- ●注意が長続きせず、気が散りやすい

大人の症状

- 落ち着かない感じ
- 貧乏ゆすりなど、目的のない動き
- ■思ったことをすぐに□に してしまう
- 衝動買いをしてしまう
- 仕事などでケアレスミスを する
- 忘れ物、なくし物が多い
- 約束や期日を守れない、 間に合わない
- ・時間管理が苦手
- ●仕事や作業を順序だてて 行うことが苦手
- 片付けるのが苦手

特にお困りの症状があれば、この表のような言葉で医師に説明すると伝わりやすいでしょう。 ただ、こうした症状がある人がすべてADHDというわけではありません。ADHDに似た 症状を示す障害は他にもあるため、最終的な診断をくだすためには、他の障害や病気で はないことを確認する必要があります。

また、ADHDに他の障害や病気が合併していると、ADHDの症状が見極めにくくなったり、治療効果や将来に影響を及ぼしたりする可能性があるため、合併症の有無も適切に診断する必要があります。

ADHDの症状は、個人によっても違いますし、環境によってもあらわれ方が異なります。「どうして自分はこうなのかな?」と思っていたことは、実はADHDの症状が原因かもしれません。ここでは、日常生活の場面ごとにおける、ADHDの症状のあらわれ方の例を紹介します。

シーン1

職場や学校で

主に 多動性 が原因となって起こりやすいこと

- 会議中あるいは仕事中(授業中あるいは勉強中)に落ち着かず、 そわそわしてしまう
- 貧乏ゆすりや机を指先で叩くなどのくせがやめられない

主に 衝動性 が原因となって起こりやすいこと

- 会議中(授業中)に不用意な発言をしてしまう
- 思ったことをすぐに言動に移してしまう

主に 不注意 が原因となって起こりやすいこと

- 会議や仕事(授業や勉強)に集中できない
- 仕事(課題)に必要な物をなくしてしまう、忘れる
- 仕事(課題)の締め切りに間に合わない
- 仕事(課題)を最後まで終えることが難しい
- 仕事(課題)でケアレスミスがよくみられる





家庭で

主に 多動性 が原因となって起こりやすいこと

- 家事をしているときに、別のことに気を取られやすい
- おしゃべりに夢中になって家事を忘れてしまう

主に 衝動性 が原因となって起こりやすいこと

- 衝動買いしてしまう
- 言いたいことを我慢してイライラする

主に 不注意 が原因となって起こりやすいこと

6

- 部屋が片付けられない
- 外出の準備がいつも間に合わない
- 家事を効率よくこなせない
- 金銭の管理が苦手



主に 多動性 が原因となって起こりやすいこと

- おしゃべりを始めると止まらない
- 自分のことばかりしゃべってしまう

主に 衝動性 が原因となって起こりやすいこと

- 衝動的に、人を傷つけるような発言をしてしまう
- ささいなことでもつい叱責してしまう

主に 不注意 が原因となって起こりやすいこと

- 約束の時間にいつも間に合わない
- 約束を忘れてしまう
- 人の話を集中して聞けない

4 ADHDの原因

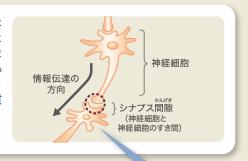




ADHDの症状の主な原因として挙げられるのが、脳の構造や機能の問題です。 実行機能(自分の注意や行動をコントロールする脳の働き)や、神経伝達物質(脳内の神経細胞の間で情報をやりとりする物質)のはたらきに障害が起きているという説があります。ただ、詳しい原因はまだわかっていません。

神経伝達物質の働き

神経系は神経細胞がいくつもつながって構成されており、神経細胞と神経細胞の間にはすき間があります。途切れることなく情報を伝えるために、このすき間(シナプス間隙)で働いているのが、神経伝達物質です。

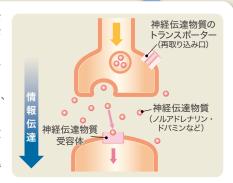


脳の中には**ノルアドレナリン、ド** パミンなど数多くの神経伝達物質があります。

神経細胞から放出されたノルアドレナリン、ドパミンなどは、隣の神経細胞の**神経伝達物質受容体**に結合し、情報を伝達します。

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よばれる取り込み口から元の神経細胞に再び取り込まれます。(再取り込み)

ADHDでは、トランスポーターが過剰 に働き、ノルアドレナリンやドパミンな どの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ます。



ADHD治療の重要性と意義

ADHDの特徴をもつ人は、複数の異なる生活環境のさまざまな場面で、日々困難を感じることが多いのではないでしょうか。それが積み重なると、精神的にも辛い状況となり、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も出てきます。

だから

適切なサポートや治療が必要です。

ADHD治療の **目標**

- 職場や学校、家庭での悪循環が好転し 自信を持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、対処方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増えてきます。

ADHDの治療には、環境調整などの心理社会的治療と、薬物治療があります。



環境調整

一度にすべてを改善しようとせず、できそうなことから 1~2個選んで、一定期間取り組んでみましょう



治療の全体像



一番大切な部分ですので、子どものころのことや現在の問題について 十分に先生に伝えてください。この評価や診断が、その後の全ての基 礎となります。



ADHDはあなたの特性とも捉えることができますが、その特性のためにご自分や周りの人が困難を感じている場合には、その特性と周囲の環境とのバランスを改善するために治療を行います。 治療は、環境調整などの心理社会的治療からはじめます。



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。



治療の継続によって、日々の生活の中で改善している点を感じることが増えていくでしょう。それはあなたの努力による結果です。 ご自分の変化を自覚し、自信につなげてください。



職場や学校、家庭で困っていた状態が好転し、それが十分な期間維持できたら、今後の治療の必要性を再検討します。

薬の中断はタイミングも重要ですので、あせらずに十分な期間をとり、 服用を中止するときは、必ず医師と相談して決めましょう。



しばらく様子を見て、ご自身で生活を組み立てる自信がつき、周囲と 折り合いをつけることができるようになれば、治療は終了となります。 環境や状況の著しい変化などにより症状コントロールが困難になる ような場合は、再び治療が必要になることもあります。 必要なときに必要な支援を受けられることが大切です。

10







複数の作業や仕事がある場合に、どの作業もこなそうと思うと、どれも中途半端になってしまいます。あれもこれもと無理をせずに、1つひとつ仕上げていきましょう。目先のことに気を取られやすい人は、作業の同時進行を避けるようにしてみましょう。



まずは・

作業を小分けにし、1つずつこなしてみましょう

うまくいかないときには

- 作業を小分けにしたあと、優先順位を書き出す
- 作業内容だけでなく、作業スペースも区切る
- 予定を整理しすぎず、言われた順に仕上げる









忘れ物が多い人

持ち物や予定を事前に確認しても、忘れ物がなくならないと いう人は、確認する機会を増やしましょう。見落としにくい場 所や方法を考えて、自分にあった確認法を探します。持ち物 をすべて玄関に置くことで、忘れ物を減らすことができたとい う人もいます。





まずは・・・・

必要なものは玄関やドアの前などの 通り道に置いてみましょう

うまくいかないときには

- 仕事の始めと終わりに、状況を整理する時間をとる。
- 職場からの持ち出しを減らす(仕事に必要な筆記用具や手帳は置いてくるなど)
- 忘れたときの対策として、身近な人に予備の書類を渡しておく







人間関係

失言が多い人

思いついたことを人に伝えたいと思うのは、悪いことではあり ません。ただし、内容やタイミングによっては、考えなしに発 言しているように受け取られ、ひんしゅくをかうこともありま す。まずは思いついたことをメモにとり、内容を見直す機会を もうけましょう。



まずは…

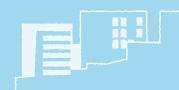
頭に浮かんだことをメモにとりましょう

うまくいかないときには

- 発言以外の原因も考える(仕草を見直すなど)
- 🤍 10秒数えて、考え直してから発言する
- 会議などの場合は、事前に発言内容をある程度決めておく
- 発言する前に手を挙げて、「ちょっといいですか」など一言付け加える。











人間関係





締め切りを守るためには、予定を具体化する方法が有効です。 具体化した予定を周囲の人とも共有できれば、さらに効果的 でしょう。

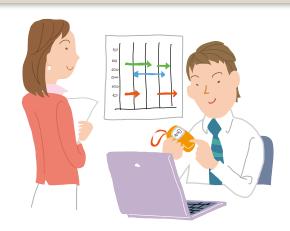


まずは…

スケジュールをわかりやすい表にし、 人目につく所に貼ってみましょう キッチンタイマーなどでアラームをかけるようにしましょう

うまくいかないときには

- スケジュールには自分で思っている以上の余裕をもたせる
- 用事を安請け合いせず、周囲に相談してから返事をする
- メモやメールで予定を記録、管理する





家庭で

なかなか片付けられない人



完璧を目指すと、目標がなかなか達成できず、だんだんつらくなってしまいます。完璧主義はやめて、苦手な家事は家族に任せ、得意な家事はがんばるというふうに気持ちを切り替えましょう。どうしてもできないことを家族に任せるのは、悪いことではありません。休憩しながら、できることから手をつけていくようにするとよいでしょう。



まずは…

完璧を目指さず、できることから手をつけてみましょう

うまくいかないときには

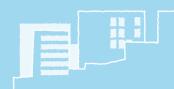
- 終わったら○○しよう! と自分を励ます
- イライラ対策に、一人で落ち着く時間をもうける
- どうしてもできないことは、思い切って手放す







7 薬物治療について





家庭で



衝動買いを防ぐためには、本人以外の誰かが金銭管理に参加することが最も効果的です。家族がお金やカード類を持ち、一緒に買い物に行くことが理想的でしょう。





まずは…

持ち歩くお金を減らし、買い物をする日を決めましょう

うまくいかないときには

- 高額の品物は、みつけた日には買わず、帰宅して家族と相談したうえで 買うかを決める(クレジットカードは持参しない)
- 買い物をする際、必ず家族が支払いを行う
- 欲しい物リストを作り、買えるかどうかを定期的に家族と話し合う。

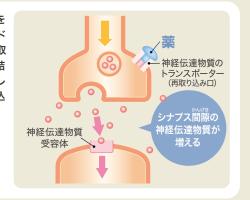


ADHDでは脳内の神経伝達物質であるノルアドレナリンやドパミンが不足しているという説があります。

現在、大人のADHD治療薬として承認されている薬剤は1剤あります。この薬剤は、ノルアドレナリンやドパミンの不足を改善する働きがあります。これにより神経伝達がスムーズになり、ADHDに特有の症状が改善すると考えられています。

ノルアドレナリンやドパミンの不足を改善する薬が働く仕組み

ノルアドレナリンやドパミンの不足を 改善する薬は、ノルアドレナリンやド パミンといった神経伝達物質の再取 り込みを行うトランスポーターに結 合してフタをすることで、ノルアドレ ナリンやドパミンが過剰に再取り込 みされるのを防ぎます。



ノルアドレナリンやドパミンといった神経伝達物質が それぞれの受容体に結びつきやすくなり、神経伝達がスムーズになります。

ADHDの特徴である不注意、多動性などの症状が改善されます。

3 ADHDとうまくつきあう



ADHDの診断を受けることにより、問題が解決するわけではありません。しかし診断は、現在の困難の原因を見極め、自分の特性や状態に応じて適切な対策を検討していく第一歩となります。正しく向き合うための、いわば道しるべといえるでしょう。

ADHDも含めた発達障害では、「その人が持っている特性により、生活に支障をきたしているか」が問題です。言い換えれば、ADHDの特性はそのままでも、暮らし方を見直し、生活するうえでの支障がなくなれば、それはもう障害ととらえる必要はなくなるのです。

実際、ADHDの特性を持ちながら、社会で活躍している方は少なくありません。



自分を知り、得意なことは活かしましょう。得意なことを活かすことによって、苦手なことは、克服するのではなく、楽になる工夫を見つけましょう。

ADHDを「治す」のではなく、「もともと持っている特性を活かして豊かに生きる」。その補助として医療を利用する。そんなイメージで、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でしょうか。



) 治療経過の確認

ADHDの治療では、1日を通じてあなたの生活のなかの困難を改善し、悪循環を断ち切って、状況を好転させていくことを目指します。そのためには、あなたが生活のなかでどのような困難に直面しているのか、そしてそれが治療によってどのように変化していくのかを把握することが大切です。

治療による変化はゆっくりとしたものです。ですから、例えば「昨日」と比べてどこが変わったかを把握することは難しいでしょう。しかし、ある程度の期間をおいて見直してみれば変化を感じとることができるはずです。

ぜひこの日常生活チェック表を活用し、ご自分の状況を定期的に記録してください。

この冊子をも	ららった時 年 月 日
朝の支度	 朝、すぐに起きられますか? 時間通りに外出の準備ができますか? 忘れ物なく外出できますか?
職場、学校	 注意を持続して1つの仕事(課題)にあたれますか? 順序だてて仕事(課題)を片付けることができますか? 仕事(課題)の締め切りを守れますか? 仕事(課題)の内容は正確ですか? 上司、同僚、得意先(教師、友人)の話を最後まで聞くことができますか? 指示に従って作業をやり遂げることができますか? 会議(授業中)などで落ち着いて座っていることができますか?
余暇活動	□ 待ち合わせなど、約束の時間を守れますか?□ 映画鑑賞や読書に長時間集中できますか?□ 映画館やレストランなどで落ち着いて座っていることができますか?
夜間	□ 家族と言い争いなく過ごせますか?□ 夜中に目覚めることなく熟睡できますか?
生活全体	□ 周囲に受け入れられ、情緒が安定していますか?□ 周囲と言い争いなく過ごせていますか?□ 家族と安心して一緒に行動できますか?

(参考資料) DSM-IV-TRのAD/HD診断基準 Questionnaire - Children with Difficulties (QCD)

3ヵ月後	年	月	日	薬の服用	あり	カ月	なし		
朝の支度	朝、すぐに起きられますか? 時間通りに外出の準備ができますか? 忘れ物なく外出できますか? 注意を持続して1つの仕事(課題)にあたれますか? 順序だてて仕事(課題)を片付けることができますか? 仕事(課題)の締め切りを守れますか? 仕事(課題)の内容は正確ですか? 上司、同僚、得意先(教師、友人)の話を最後まで聞くことができますか? 指示に従って作業をやり遂げることができますか? 会議(授業中)などで落ち着いて座っていることができますか?								
職場、学校									
余暇活動	□ 待ち合わせなど、約束の時間を守れますか? □ 映画鑑賞や読書に長時間集中できますか? □ 映画館やレストランなどで落ち着いて座っていることができますか?								
夜間	□ 家族と言いる ○ 夜中に目覚める								
生活全体	□ 周囲に受け入れられ、情緒が安定していますか?□ 周囲と言い争いなく過ごせていますか?□ 家族と安心して一緒に行動できますか?								
6 ヵ月後	年	月	В	薬の服用	あり	力月	なし		
7月後				楽の服用	טש	лн	70		
朝の支度	朝、すぐに起きられますか?時間通りに外出の準備ができますか?忘れ物なく外出できますか?								
職場、学校	 注意を持続して1つの仕事(課題)にあたれますか? 順序だてて仕事(課題)を片付けることができますか? 仕事(課題)の締め切りを守れますか? 仕事(課題)の内容は正確ですか? 上司、同僚、得意先(教師、友人)の話を最後まで聞くことができますか? 指示に従って作業をやり遂げることができますか? 会議(授業中)などで落ち着いて座っていることができますか? 								
余暇活動	□ 待ち合わせなど、約束の時間を守れますか?□ 映画鑑賞や読書に長時間集中できますか?□ 映画館やレストランなどで落ち着いて座っていることができますか?								
夜間	□ 家族と言い争いなく過ごせますか?□ 夜中に目覚めることなく熟睡できますか?								
生活全体	□ 周囲に受け入れられ、情緒が安定していますか? □ 周囲と言い争いなく過ごせていますか? □ 家族と安心して一緒に行動できますか?								

	9ヵ月後	年 月 日 薬の服用 あり ヵ月 なし	1年6カ月後	年	月 日	薬の服用	あり	カ月	なし			
**	朝の支度	朝、すぐに起きられますか?時間通りに外出の準備ができますか?忘れ物なく外出できますか?	朝の支度	時間通りにタ	きられますか? 外出の準備がで 外出できますか?							
	職場、学校	 注意を持続して1つの仕事(課題)にあたれますか? 順序だてて仕事(課題)を片付けることができますか? 仕事(課題)の締め切りを守れますか? 仕事(課題)の内容は正確ですか? 上司、同僚、得意先(教師、友人)の話を最後まで聞くことができますか? 指示に従って作業をやり遂げることができますか? 会議(授業中)などで落ち着いて座っていることができますか? 	職場、学校	順序だてて仕 仕事(課題)の 仕事(課題)の 上司、同僚、行 指示に従って	の締め切りを守っ の内容は正確で 得意先(教師、友 て作業をやり遂ん	付けることがて れますか? すか? :人)の話を最後 がることができ	だができますか? ・ ・ を最後まで聞くことができますか?					
	余暇活動	□ 待ち合わせなど、約束の時間を守れますか?□ 映画鑑賞や読書に長時間集中できますか?□ 映画館やレストランなどで落ち着いて座っていることができますか?	余暇活動	□ 待ち合わせた□ 映画鑑賞や記□ 映画館やレス								
	夜間	□ 家族と言い争いなく過ごせますか?□ 夜中に目覚めることなく熟睡できますか?	夜間		族と言い争いなく過ごせますか? 中に目覚めることなく熟睡できますか?							
	生活全体	□ 周囲に受け入れられ、情緒が安定していますか?□ 周囲と言い争いなく過ごせていますか?□ 家族と安心して一緒に行動できますか?	生活全体	□ 周囲に受け入れられ、情緒が安定していますか?□ 周囲と言い争いなく過ごせていますか?□ 家族と安心して一緒に行動できますか?								
	年後	年 月 日 薬の服用 あり ヵ月 なし	2 年後	年	月 日	薬の服用	あり	カ月	なし			
	朝の支度	 □ 朝、すぐに起きられますか?□ 時間通りに外出の準備ができますか?□ 忘れ物なく外出できますか?	朝の支度	□ 朝、すぐに起きられますか?□ 時間通りに外出の準備ができますか?□ 忘れ物なく外出できますか?								
	職場、学校	 注意を持続して1つの仕事(課題)にあたれますか? 順序だてて仕事(課題)を片付けることができますか? 仕事(課題)の締め切りを守れますか? 仕事(課題)の内容は正確ですか? 上司、同僚、得意先(教師、友人)の話を最後まで聞くことができますか? 指示に従って作業をやり遂げることができますか? 会議(授業中)などで落ち着いて座っていることができますか? 	職場、学校	 注意を持続して1つの仕事(課題)にあたれますか? 順序だてて仕事(課題)を片付けることができますか? 仕事(課題)の締め切りを守れますか? 仕事(課題)の内容は正確ですか? 上司、同僚、得意先(教師、友人)の話を最後まで聞くことができまずか? 会議(授業中)などで落ち着いて座っていることができますか? 					∵すか?			
	余暇活動	□ 待ち合わせなど、約束の時間を守れますか?□ 映画鑑賞や読書に長時間集中できますか?□ 映画館やレストランなどで落ち着いて座っていることができますか?	余暇活動	□ 待ち合わせなど、約束の時間を守れますか? □ 映画鑑賞や読書に長時間集中できますか? □ 映画館やレストランなどで落ち着いて座っていることができま					きますか?			
	夜間	□ 家族と言い争いなく過ごせますか?□ 夜中に目覚めることなく熟睡できますか?	夜間	家族と言い争いなく過ごせますか?夜中に目覚めることなく熟睡できますか?								
	生活全体	□ 周囲に受け入れられ、情緒が安定していますか?□ 周囲と言い争いなく過ごせていますか?□ 家族と安心して一緒に行動できますか?	生活全体	□ 周囲に受け入れられ、情緒が安定していますか?□ 周囲と言い争いなく過ごせていますか?□ 家族と安心して一緒に行動できますか?								

なし

23