

大人のADHD ガイド

for
Adult



監修

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
知的・発達障害研究部 部長 岡田俊 先生

ADHD とは？

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) は、日本語では「注意欠如・多動症※」といい、以下の3つの特徴を示します。

ADHDの 3つの特徴

1 不注意

集中が持続しない。忘れ物が多い など

2 多動性

じっとしていられず、落ち着きがない など

3 衝動性

思いついたら考えずに行動してしまう など

このような出来事は誰にでもありますが、これらの出来事が家庭や職場などの複数の場面で頻度が高い、あるいは問題の程度が非常に強いなどで、生活する上で大きな支障があると判断される場合に診断されます。大人のADHDは、大人になってから初めて出現するものではなく、子どもの頃からの症状が残るケースと、大人になって初めてADHDと気づくケースがあります。子どものADHDと比べると、大人では多動性や衝動性の症状が比較的少なく、不注意による症状が中心です。不注意による失敗経験から、不安が強まったり、気分が落ち込みやすい傾向があります。

※ 注意欠陥・多動性障害、注意欠陥・多動症ともいわれています。

成人期の特徴的な症状



業務が立て込むと、仕事を投げ出したくなる。



書類のミスが多く、上司によく叱られる。



交通事故を繰り返す。



家事や子育てができない、そのことで離婚寸前。



うつ病や不安障害等の併存障害が現れる。

ADHD の症状（不注意について）

ADHDの症状としては、具体的に以下のような例が挙げられます。ただし、このような症状がある人がすべてADHDというわけではありません。日常生活に支障がある場合には、医師に相談しましょう。

1 不注意

- 仕事や学業においてケアレスミスが多い。
- 会議（講義）、会話、または長時間の読書に集中し続けることが難しい。
- 他人が話している、あるいは話しかけている際に「うわのそら」にみえることが多い。
- 仕事を始めてもたちまち集中を失い、他のことを考えたりすぐにわき道にそれる。
- 資料や持ち物を整理しておけず、身の回りをいつもひどく散らかしてしまう。
- 遅刻が多い。
- 仕事を締め切りまでに終わらせることができない。
- 根気が必要な課題（報告書の作成、長い文書を検討することなど）を嫌う。
- 約束や、しなければならない用事を忘れやすい。



2 多動性

- 貧乏ゆすりや机を指先で叩く癖がやめられない。
- レストランや会議で長時間とどまることができない、または不快に感じる。
- 会議やデスクワーク中に必要以上に席を立つ。
- 過度なおしゃべり。
- いつも時間に追われたり、心の中がそわそわして落ち着きがない。



3 衝動性

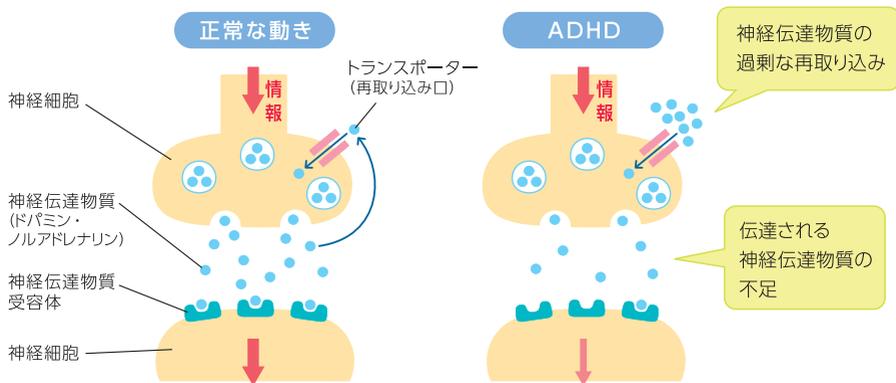
- 相手の話をさえぎって話しはじめてしまう。
- 自分の順番を待つことが困難。(例えば、遊園地で人気の高いアトラクションを待つ列に並ぶことなど)
- 他人のしていることに口出して、トラブルになる。
- 体に悪いとわかっているけど食べ過ぎ、飲み過ぎをやめられず健康管理ができない。
- 衝動買いをする。



ADHD の原因

ADHDは、脳内の神経伝達物質(ドパミン、ノルアドレナリンなど)がアンバランスであることによるものと考えられています。通常、脳内の神経細胞から放出された神経伝達物質は神経伝達物質受容体に結合し情報を伝えますが、一部の神経伝達物質はトランスポーターと呼ばれる再取り込みを介して再び元の神経細胞に吸収されます。ADHDの患者さんでは、脳内の神経伝達物質の再取り込みが過剰となり、神経細胞間の情報伝達に異常が生じることによってADHDの症状が現れるという説がありますが、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



ADHDと関連のある脳の主な領域

前頭前野

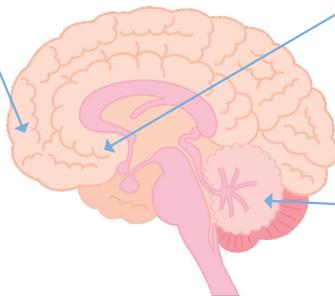
行動のコントロールに関わる領域で、行動を順序だてたり、衝動的な行動を抑制したりすることに役立ちます。この領域の動きが低いと、「計画的に行動ができない」、「注意が散漫になる」、「感情のコントロールが難しい」、「衝動的な振る舞いが目立つ」などの問題が生じやすくなると考えられています。

側坐核

行動の動機付けに関わる領域で、やる気や頑張りを司ります。待つべきときに待てることにも関係します。

小脳

タイミングをとったり時間感覚を司る領域です。



ADHD の治療法

治療の目標

日常の様々な活動を円滑に取り組めるようになり、自分らしく充実した社会生活が実現できることを目指します。

● ADHDの治療では症状の軽減を図ります。

症状を完全になくすことは目標としません。

● 治療法には主に心理社会的治療と薬物治療があります。

心理社会的治療を基本としながら、必要に応じて薬物治療を組み合わせていきます。

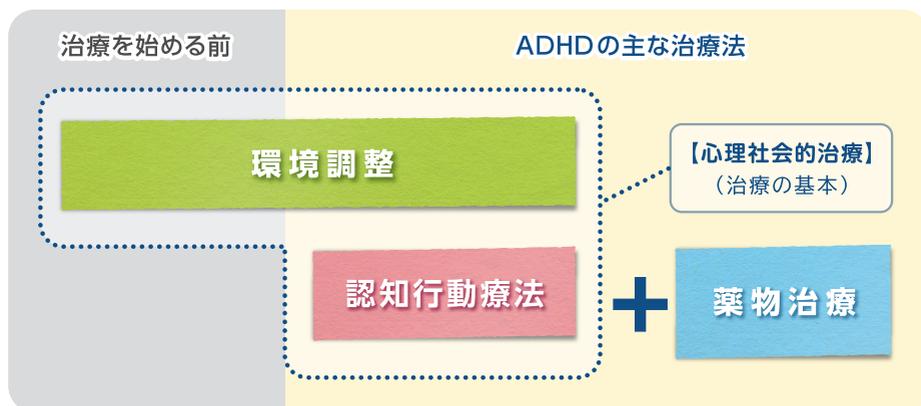
● 心理社会的治療には環境調整や認知行動療法などがあります。

環境調整では、周囲にADHDへの理解を求めるとともに、家庭や職場などの生活環境を整えることで、本人の困りごとを減らし、生活しやすくします。

認知行動療法では、ものの考え方や受け取り方（認知）を見直し、問題解決にむけた行動変容を起こすことで、気持ちを楽にしたり、ストレスを軽減させます。

● 症状を軽減することで充実した社会生活が送れます。

家庭や職場の人々との関係が円滑になり、仕事にも取り組みやすくなります。



環境調整

環境調整では、ADHDに起因する日常生活での困りごとを理解し、うまく生活するための対処法を身につけていくことが大切です。

ADHDを自分の個性として受け入れ、完璧を目指さず、まずはできることから手をつけてみるとよいでしょう。

また、生活上の苦手な部分は、一人で問題を抱え込まず、家族や上司・同僚に打ち明けてみることで、周囲からの理解やサポートが得られ、症状の緩和につながることも期待できます。

環境調整の具体例



計画的に仕事や家事に取り組めない人

- 今日やるべき仕事・家事を小分けに書き出し、優先順位をつける。
- やるべき課題と所要時間を一つひとつ書き出し、優先順位を考慮して一日の予定を立てて貼りだす。スケジュールは自分の思っている以上の余裕を持たせる。
- 一日の終わりに、今日一日の流れを振り返り、各課題に要した時間や進行状況を記録する。身近な人と一緒に取り組めるとなお良いでしょう。
- 今日できなかったことは、翌日のやるべきリストに書き込んでおく。



環境調整

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。
- 必要なものの一覧表を玄関のドアに貼っておき、出かける前にチェックする。
- 持ちものをできるだけ少なくする。



仕事中にそわそわして落ち着かない人

- 周囲の気が散る要因を取り除くため、デスクには余計なものを置かないようにする。
- 会議中にはメモを取り、手を動かすことで集中力を保つ。
- 周囲の雑音が気になるような場合は、イヤホンで音楽を小さな音量で聴く、または耳栓を利用する。

衝動買いしやすい人

- クレジットカードや電子マネーはできるだけ使わないようにし、所有枚数や限度額・チャージ金額はできるだけ少なくする。
- 一日もしくは一週間に必要な現金だけ財布に入れるようにする。
- 支給された給料は、使用目的ごとに封筒に分けて使うようにする。
- 高価なものは家族と相談してから買うか決める。



家族や周囲のサポート

ADHDは家庭や職場での環境も大きく影響しますので、家族や周囲の理解とサポートが重要です。ADHDによる困った言動が見られたとしても、それを本人の個性として受け入れ、感情的に否定しないことが大切です。

以下に家庭や職場における接し方のポイントを示します。

家庭 におけるサポート(例)

- できないことばかりを指摘せず、本人の努力に寄り添う。
- 家庭内の約束事はあたたかい言葉、やさしい言葉で書き留めておく。
- 片づけが苦手な人には、片づけの仕組みづくりを手伝う。例えば、どこに何を置くか決め、置き場所にラベルを貼るなど。ただし、指示しすぎないように注意しましょう。
- さりげなく褒めたり、感謝の言葉を伝える。



職場 におけるサポート(例)

- 本人が何かしている時は雑談を避けて、注意がそれることを避ける。
- 一定水準のミスは必ず起きること前提とし、ミスの有無をチェックする役割の人を配置する。
- 時間にはルーズであっても良い結果を残すという人の場合は、時間を守る努力をさせることよりも良い結果を残すことに専念してもらい、時間の管理については周囲の人が介助する。

認知行動療法

認知行動療法は、医師やカウンセラーのもと、個人、または集団で実施されます。認知行動療法では、まず最初に、今のままでいることと、変わることのメリット・デメリットを考え、現実的な治療目標を定めます。その後、その目標を達成するためのスキルを身に付けるステップを通じ治療に取り組みます。

■ 認知行動療法を通して身に付けるスキルの一例

- To Do リスト(やることリスト)の作成
- 整理整頓
- 優先順位のつけ方
- 計画の立て方
など



■ 認知行動療法にもとづく訓練の一例

〈集中できる時間の把握と注意を持続するための訓練*〉

あまり気持ちが乗らない課題を行うときに、休憩せずにどれぐらい集中できるか時間を計りましょう。



注意持続訓練の手順

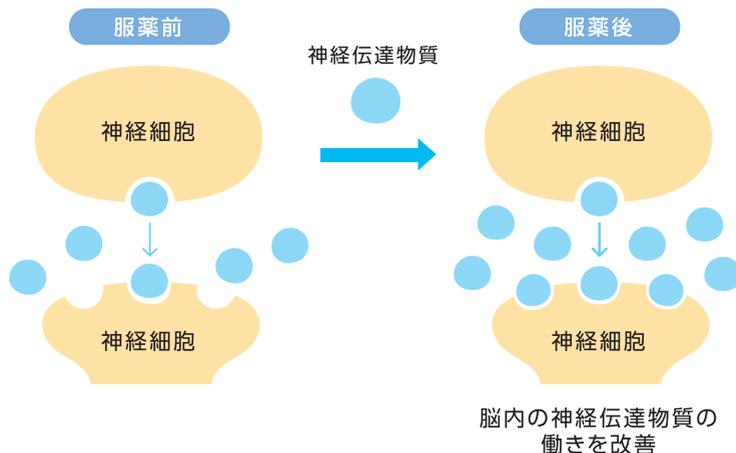
1. 課題に取り組む際に、ノートを準備し、集中できる時間にタイマーをセットしましょう。
2. 課題と関係ないことを考えたら、ノートに書き残してタイマーが鳴るまでは課題に取り組みましょう。
3. タイマーが鳴れば休憩です。ノートに書いた内容を見て、いつ取り組むかを考えましょう。
4. 課題が全て終了したら改めてノートに書いた内容を確認しましょう。

*参考：スティーブン・A・サフレンほか著、坂野雄二 監訳(2011)
『大人のADHDの認知行動療法 本人のためのワークブック』日本評論社

薬物治療

ADHD治療薬は、ADHDを治癒するものではありませんが、脳内の神経伝達物質の働きを改善することでADHDで働きが低いとされる脳の部分の働きを高め、不注意や多動性、衝動性といったADHDの症状を緩和することが期待できます。

ADHD治療薬の働きの一例



薬物治療を受ける際の注意点

ADHD治療薬は効き方に個人差があり、副作用がみられることもあります。副作用は治療薬によって異なり、頭痛、食欲低下、吐き気、寝つきの悪さ、日中の眠気、血圧や心拍数の変化、立ちくらみ、いらだち、気分の変化などの症状が現れることがあります。副作用のために十分な治療を行うことが困難な場合には、別のADHD治療薬を試みることもできます。

**薬物治療中は、体調の変化にいつも気をつけるようにし、
気がかりなことがあれば医師または薬剤師に相談するようにしましょう。**

お悩みの患者さんへ

ADHDの患者さんでは、子どものときの困りごとが少なかった場合、ADHDであることに気づかないまま大人になって困難に直面している方も少なくありません。「自分では努力しているつもりなのに、同じようなミスを繰り返し、自信を失ったり、上司や家族に怒られてしまう。」というような悩みはADHDによくみられることです。しかし、ADHDは本人の努力不足や周囲の方が原因ではありません。このような困りごとに悩みを抱えている方は、一度医療機関(精神科・心療内科など)を受診されてみてはいかがでしょうか？



医療機関名

沢井製薬株式会社