医療法人育生会篠塚病院　北関東神経疾患センター
患者様向け情報誌

みどり

137号『大人の発達障害』

2019年8月1日発行／編集責任者　田中　眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/

生活や仕事をしている中で、悪気はないのに問題が生じてしまう、努力してもうまくいかないなどの悩みを抱えていませんか？もしくは自分の周りにそういった問題を抱えている人はいませんか？そういった問題が続くとしたら、もしかすると発達障害が見え隠れしているかもしれません。

幼少期から“少し落ち着きがない子”として見過ごされ、大人になってから、生きにくさを感じたり、周囲から指摘される場合もあります。

発達障害　主要な３つの分類

発達障害の種類はいくつかありますが、主要な３つとして「広汎性発達障害（PDD）」「注意欠陥・多動性障害（ADHD）」「学習障害（LD）」があり、互いに重複したり、広汎性発達障害や注意欠陥・多動性障害に知的障害が関わってきたりすることもあります。

注意欠陥・多動性障害（ADHD）

今回は発達障害の中の１つ、注意欠陥・多動性障害（以下 ADHD）に注目しました。

ADHD は不注意・多動性、衝動性の特徴が表れます。不注意は集中力が続かず注意緩慢な様子、多動性は落ち着きがなく行動をコントロールできない様子がみられる特性を意味します。

大人の発達障害とは？

気が散りやすく物事に集中できなかったり、物忘れの頻度が高かったりなど、原因のわからない悩みを抱えていたら、もしかすると ADHD の症状が表れているかもしれません。

特に、仕事をはじめとする社会生活や人間関係、その他結婚や子育ての場面で ADHD の特性による困りごとが生じやすいようです。

こんな症状ありませんか？

＊忘れ物が多い／よく仕事に遅刻してしまう
約束を守れない／仕事の締め切りを守れない
ケアレスミスが多い

＊整理整頓が苦手／物が捨てられず家がゴミ屋敷になってしまう／物事の優先順位が分からない

＊よく喋りすぎてしまう／他人の事によく口出ししてしまう／行列に並んで待つ事ができないなど

＊やりたいことや好きなことに対して積極的に取り組めるが、集中しすぎてしまう

大人の ADHD の割合は？

ADHD が生じる割合は成人の場合、全体の 2.5%程度とされ、不注意症状は女性に多く、多動・衝動性は男性に多いといわれています。

不注意・多動性・衝動性の症状による抑うつの進行

大人になると周囲に期待されるライフスキルが高くなるのに対し、ADHD のある方は、その特性から社会性に欠けるように思われてしまうことがあり、周囲から叱責などのつらい経験か抑うつなどの二次的な障害を発症してしまうことがあります。反対に、ADHD は本人の社会へ適応しようという努力により、症状が分かりづらくなり、二次的な障害に悩んで病院を訪れ ADHD が発覚することがあります。

ADHD の原因は？

この障害がよく知られていない10年くらい前は、このような障害は、子どもの性格であるといわれていました。大人になって症状が治らないことについても、性格が歪んでいるためだ、といわれてきたのです。

このために、親の養育が不十分であるということで、親が責められたり、子ども自身が自己評価を下げて、劣等感を抱くなど、成長の阻害要因となっていました。

ADHD が引き起こされるしくみについては研究が進められていますが、何らかの脳の機能障害であり、明らかな原因はまだ分かっていません。

ADHD の疑いがあるときは

ADHD の特徴に当てはまるものが多くあり、「自分はもしかしたら ADHD なのではないか？」と思ったら、以下のようなサポートをしてくれる窓口があります。

＜具体的な対策を知りたい場合＞

発達障害者支援センターや地域療育センターは、家庭や職場など、日常生活のさまざまな相談に応じてくれます。

＜仕事について相談したい場合＞

地域障害者職業センター、ハローワークでは、就職に向けての職業準備支援や、就職先の紹介などを頼むことができます。また地域によって異なりますが職場へのジョブコーチの派遣も行っています。

＜話を聞いてほしい場合＞

民間の支援団体、家族会では、当事者同士の情報交換や、経験者からのアドバイスなどを聞くことができます。

発達障害者支援センターなどで相談して障害の可能性が高いと分かった場合には、病院の利用を勧められることがあります。

病院の利用や診断を受けることに抵抗を感じる方もいますが、診断を受けることによって、その原因が自分の努力不足でなく先天的であることや、今後必要な環境づくりや対処行動について知ることができます。

なお、病院での診断を受けるかどうかは本人の自由で、相談だけという利用も可能です。

最後に

ADHD の障害を持つ方は、これまでに紹介してきたような症状を持っているため、社会の中で生活する時にはさまざまな困難にぶつかります。しかし、同時に個性あふれる才能を持ち合わせていることもあります。「アイディアが豊富」「興味のあることに没頭できる」など、良い特性があり、さまざまな職種で ADHD でありながら活躍している方たちがたくさんいます。偉業を成し遂げた有名人も多く、自分から障害の有無を発信している人も沢山います。苦手なことを工夫や周囲の協力によって補いながら、得意なことに目を向けてみると更なる才能の開花が期待できるかもしれません。

（文責：大森　嶺花）