

～ラットパーク実験から考える依存症～

当院は、兵庫県から依存症専門治療機関(アルコール健康障害)に指定されています。今回は、依存症を理解するために1970年代に行われた実験から考えたいと思います。

1. 「ラットパーク実験」とは

1970年代に心理学者のアレクサンダーらが、ラットパーク実験という実験を行いました。実験の内容は次のようなものでした。ネズミたちを2つのグループに分けます。1つのグループは、狭い箱の中に1匹ずつネズミを入れます。もう1つのグループは、広い場所で遊具や十分な食料を置き、その中に程よい数のネズミたちを入れて自由に遊ばせます(ここをネズミの楽園=ラットパークと呼びました)。そして、2つのグループとも、普通の水と覚せい剤などよりもはるかに強い依存性を持つ薬物であるモルヒネが入った水の2種類を飲めるようにして、2種類の水の量の減りを比べました。すると、狭い箱の中にいるネズミは積極的にモルヒネ入りの水を飲み、依存状態となりました。一方で、ラットパークにいるネズミたちは普通の水を積極的に飲み、モルヒネ入りの水はほとんど飲みませんでした。

更に、モルヒネに依存状態となった狭い箱の中にいるネズミをラットパークへと移し、しばらく観察しました。すると、依存状態となったネズミはモルヒネ入りの水はほぼ飲まなくなり、普通の水を飲み、依存状態から回復していったのです。

2. ラットパーク実験が示すものは「アルコールや薬物の依存性よりも『孤独』が問題」

ラットパーク実験から以下のことが推測できます。ネズミがモルヒネに依存した原因は、モルヒネという依存性物質が原因ではなく、孤独で、自由がなく、狭く、苦しい環境が原因であるということです。おそらくネズミは、孤独や苦しい環境に対して、モルヒネ入りの水を飲んで脳を麻痺させて、孤独や苦しさを感じにくくさせていたのではないかと想像します。これはネズミを使った実験ですが、このことは人間にも当てはまるのでしょうか？全くそのまま当てはまるかどうかはわかりません。事実、この実験に対する非難批判もあります。ただ、全く当てはまらないかという点、そうではなく、私たちがラットパーク実験から学ぶべきことは多いのではないかと考えています。

3. ベトナム戦争から見える依存症

ラットパーク実験をそのまま人間に当てはめることは難しいですが、ベトナム戦争で似たことが起きました。ヘロインは、薬物の中でも害の強さと依存性は最も高いものとなりますが、そのヘロインをベトナム戦争中、1割以上の米軍兵士たちが常用しているという報告があり、当時の連邦政府は驚きました。それは、戦争が終われば、大勢のヘロイン依存症に陥った兵士たちが帰ってくることになるかと想像したからです。しかし、その通りにはなりません。確かに、帰ってきた兵士たちに検査をすると大勢の兵士がヘロインを使用していたことがわかりました。しかし、その後の調査では、ヘロインを使用した兵士の90%以上がヘロインの使用を止めていたのです。これはラットパーク実験での、狭い箱の中に入れられたネズミがモルヒネ入りの水に依存していたが、ラットパークに移されると依存しなくなったことと同じように、戦場といういつ死ぬかわからない極度のストレス状態と孤独によってヘロインに依存し、戦争が終わり故郷に戻るとストレスや孤独から解放されてヘロインに依存しなくてもよくなったと推測できます。



4. 依存症からの回復は「治療を受けること」と「退院後の環境」の両輪

当院では診察や投薬だけでなく、アルコールリハビリテーションプログラムとして、アルコール勉強会や院内例会など様々なプログラムを行っています。具体的には、アルコール勉強会にて、医師、看護師、PSW、心理士などの職種が1クール10回の講義を行い、アルコール依存症についての知識を得る機会となっています。また院内例会では、東播断酒会のメンバーに来て頂き、自分自身の体験談を語ったり、他の方の体験談を聞いたりします。そしてDDG(デイケア断酒グループ)では、通院中の方が、再飲酒や再入院をしないための仲間づくりをしたり、AGM(アルコール合同ミーティング)では入院中の方と通院中の方がアルコールに関する成功体験や失敗体験、質問などを話し合う場となっています。そのような治療を受けて退院されます。しかし、退院をした先が孤独で苦しい環境であれば、再飲酒してしまうということは、ラットパーク実験から想像できます。そのようなこともあり、アルコール勉強会の講義の中で、最近では「退院することは、再飲酒に耐える孤独で辛く苦しい日々ではなく、退院することが楽しみになるような事を今から探しましょう」とお伝えしています。退院後の生活に、楽しさや喜びがあればあるほど再飲酒のリスクは減るのではないかと考えているからです。このように考えると、依存症の回復には病院内での治療だけで完結するものではなく、患者様自身が退院後の生活の中で楽しみや喜びを見つけ出すことが重要です。そして、患者様とご家族や友人、同僚など大切な人たちとの関係の再構築も重要であると考えています。

5. アルコール依存症患者様のご家族様へ

外来では、アルコール依存症について学べる本を貸出しています。診察時に医師や看護師にお申し付けください。また、患者様のご家族様を対象とした、アルコール家族会『達磨の会』を毎月第3土曜日15時30分から16時30分に行っています(要予約)。アルコール依存症について知識を得る機会にしたり、今のお気持ち…不安、心配、怒り、悲しみなどをお話し頂いても構いません。ご家族様の不安や心配を全て解決できる答えをご提供できるわけではありません。ですが、アルコール依存症患者様と直接関わっているスタッフと一緒に、これまでのこと、今のこと、今後のことを検討する機会にし、少しでも気が楽になるような時間として頂ければと思っています。外来のアルコール関連の案内に家族会のチラシもありますので手に取って頂けると幸いです。

—参考引用文献—

- 1) 「本当の依存症の話をしよう ラットパークと薬物戦争」 監訳・解説文 松本俊彦、小原圭司.2019
- 2) 「『楽園ネズミ』と『植地ネズミ』—ラットパーク実験—」 松本俊彦 精神科治療学 37(4);387-393.2022
- 3) 「『依存症』—間違いだらけの常識—」 ジョハン・ハリ TED.2015

◆編集後記

今回の心理室だよりを作り始める前に、TED talk でジャーナリストのジョハン・ハリが『「依存症」—間違いだらけの常識』という講演をしているのを見ました。名前とタイトルで検索して頂くと動画が見られます。ジョハン・ハリは、仕事でもなく、誰かからの指示でもなく、家族を救いたいという非常に個人的な動機によって、依存症について調べる旅が始まったとのことでした。そういったことが背景にあり、その講演には熱量や説得力があります。ジョハン・ハリは、講演の締めくくりにこう言いました。

「Addiction(依存症)の反対は Sobriety(しらふ)ではありません。Addiction(依存症)の反対は Connection(人とのつながり)なのです」