

大人の注意欠如多動症 ADHD

自分にあった対処法・治療法を見つけるための手引き

この手引きについて

ちゅういけつじょたどうしょう

ADHDは、日本語では注意欠如多動症と呼ばれます。「授業中動き回る子ども」のように、子ども特有のものと思われがちですが、大人でもその特徴をもち、生活に様々な困り事を抱えている人がいることがわかってきました。社会人になり職場で困り事が重なってわかる人もいます。

ここでは、まず、そうした「社会人のADHD」の特徴と自分でできる工夫や対処法について述べました。さらに、対処法に加えることのできる薬の治療についてまとめました。自身の特徴を知り、あなたに合った対処法・治療法を、医療者と一緒に選ぶときの手引きとして活用できます。

この手引きの使い方

この手引きは、ADHDの特徴をもつとわかった方が、医療者と話し合いながら治療法を選ぶためのものです。

手引きをよく読み、十分に検討しながら、今後の治療の方針を一緒に考えていきます。

【活用例】

手引きをよく読みます

○をつけたりメモ欄に
記入したりします



診察で

- ・現在の状態
- ・対処法/治療法の選択肢について一緒に確認します

診察で

- ・○をつけた項目やメモした内容を中心に話し合います
 - ・ご意見をお聞かせください
どんなことでもご質問ください
 - ・今後の方針を決めます
- ※ 一度で決まらない場合は
また持ち帰って検討します

もくじ

- ADHD について知る 5
- 対処法 をみつける 11
- 対処法 に加えることのできる 薬の治療 15

ADHDについて知る

こんなことはありませんか？

● 上司から指示されて

- 口頭だけだと頭に残りにくい（文字があるとよい）
- 最初に言われたことを思い出せない
- 一度にたくさん言われると、頭が真っ白になる

● 電話を受けて

- 伝言や依頼の内容を聞き誤る
- 誰からの電話か聞き忘れる
- 電話の折り返しを忘れてしまう



● 事務作業で

- 単純な名称や数を間違えて入力してしまう
- 書いてあることを読み飛ばしてしまう
- 指示の意図を理解しないままに取り掛かり、失敗する
- 上司に『進捗の報告がない』と注意される



● 会議で

- 貧乏ゆすり、ペンをカチカチなど、どこか体を動かしている
- 関心のない話題だと居眠りをしたり他のことを考えてしまう

こんなことはありませんか？

● 同僚との会話で

- 『私の話、聞いている？』と時々言われる
- バレるのに、とっさにウソや適当なことを言うってしまう
- 夢中になってつい興奮してしまう
- 愛想よくできるけど、あとで疲れる

● デスクワークで

- すぐ違う場所に行って一息入れたいくなる
- 興味のあること以外は座っているのが苦痛

● 段取りの決まっている仕事で

- 『勝手な行動をしないで』と注意される
- 億劫な仕事だどつい先送りしてしまう

● 昇進して

- 部下の管理がうまくできない



ここにあげたものは、社会人になってADHDとわかった人々の職場での体験です¹⁾。同じような経験はありますか？

👉 つぎからは、ADHDの特徴についてみていきます。

ADHDの特徴

たどう しょうどうせい
不注意と多動-衝動性の2つの症状があります²⁾

● 不注意 には

- ・ケアレスミスをしやすい
- ・注意を持続することが難しい
- ・課題を整理することが苦手, 課題を最後まで果たせない
- ・お金の支払いや会合の約束を忘れがち
- ・外からの刺激で注意散漫になりがち
- ・無関係なことを考えてしまう

などがあります

● 多動-衝動性 には

- ・座っていることが期待されている場面で席を立つ
- ・じっとしてられない
- ・しゃべりすぎる, 質問が終わる前にうっかり答え始める
- ・順番待ちが苦手
- ・余計なことまでしてしまったり, 口をはさんでしまったりする

などがあります



大人のADHDの特徴

● 原因は？²⁾

まだはっきりとはわかっていませんが、脳の機能のアンバランスさや脳の神経伝達物質の働きが関与しているとされています。

● 自分だけ？²⁾

いいえ、決してめずらしいことではありません。
大人100人中 2~3人はADHD症状をもつとされています。
また女性より男性にやや多いとされています。

● ADHDだけ？^{2,3)}

大人のADHDの約7割が、ほかの精神疾患も持ち合わせているとされています。うつ病や不安症をしばしば伴うことがあり、なかには社会人生活でのつまづきを契機に不安定になる方もいます。

同じ神経発達症に分類される自閉スペクトラム症や躁とうつを繰り返す双極症、さらに日中の眠気や睡眠障害をあわせもつ人も多いとされています。

大人のADHDの特徴

● 対応は？³⁾

ADHDの症状は固定されたものではありません。大人になってADHDに伴う困難が見えてきた人の中には、自分ではこなせないほどの難題を抱えてしまったことが契機である場合があります。それだけにおかれた環境を職場の同僚や上司と相談してうまく整えたり、これまで活かしてきた工夫を参考にして取り組むことが大切なのです。

また注意散漫になりやすいことや順序立てや片付けに困難を抱えやすいことに対して、専門家のもとで対処スキルを学び、身につけていく認知行動療法という精神療法も有用であることがわかっています。関心のある方は、担当医に相談してみましょう。

さらに、日々の生活の中で自分で対処を工夫することもできます。

👉 つぎは、自分でできる対処法についてみていきます

対処法を見つける

対処法を見つける

ADHDの特徴を理解したら、つぎは対処法です

1. 自分の特性を知る

まずは自分の特性を知ることです。好きなことや夢中になれることは何ですか？ 反対に、苦手なことや困難に感じることはどんなことですか？ 周りの人に尋ねてもいいですね。書いて整理してみましょう。

【好きなこと・夢中になれること】

【苦手なこと・難しいと感じること】

2. 対策をたてる

つぎに、対策をたてます。たとえば・・・

- ・忘れ物が多い ⇒ 必要な物は1か所にまとめておく
- ・失言が多い ⇒ 一呼吸おいて吟味してから発言する
- ・期日が守れない ⇒ スマホのリマインダー機能を使う
- ・片付けられない ⇒ しまう場所を決める
使わない物は捨てる
- ・よいことを思いついた ⇒ 一晩置いてもう一度考える
- ・予定を詰め込む ⇒ 合間に空き時間を30分つくる
- ・書いたメモをなくす ⇒ ノートを1つに決めて持ち歩く



人の力を借りるのも大切です・・・

- ・ケアレスミスが多い ⇒ ダブルチェックを頼む
- ・優先順位がわからない ⇒ 上司に決めてもらう
- ・期日が守れない ⇒ 声かけをお願いしておく
- ・指示が覚えられない ⇒ 書きとめ、合っているか確認する



他にはどんなことができそうですか？
自分の特徴を振り返り、対策をたて実践してみましよう

対処法に加えることのできる 薬の治療

対処法に加えて薬を飲む or 飲まない

ADHDは、自分で工夫する、周りの人の力を借りるなどの対処に取り組んだうえで、薬を飲むという選択肢もあります。ここでは、薬を飲む場合と飲まない場合とを比べてみます。

	飲む	飲まない
利点	<ul style="list-style-type: none">・症状が軽快し、今ある困り事が軽減する☞ 生活や仕事がしやすい	<ul style="list-style-type: none">・副作用を避けられる・費用の負担がない
欠点	<ul style="list-style-type: none">・副作用※を経験する可能性がある⁴⁻⁷⁾・費用※※がかかる	<ul style="list-style-type: none">・対処法のみでは改善されない場合、いまある症状や困り事が続く☞ 生活や仕事に支障をきたす

※副作用 吐き気、食欲低下、睡眠障害、頭痛などを経験しやすいとされていますが、薬により、また個人により出やすさは異なります

※※ 費用 自己負担額は保険種別によって異なります

対処法に加えて薬を飲む or 飲まない

● 考えを整理しましょう

あなたにとって、薬に関する以下の内容は、どの位重要ですか？

0~5で重みづけをしてみましょう。

内容	重要でない						重要である					
ADHDの症状が改善する	0	1	2	3	4	5						
仕事や生活がしやすくなる	0	1	2	3	4	5						
副作用を避けられる	0	1	2	3	4	5						
費用の負担がない	0	1	2	3	4	5						
その他(気になること)												
•	0	1	2	3	4	5						
•	0	1	2	3	4	5						
•	0	1	2	3	4	5						
•	0	1	2	3	4	5						

👉 つぎは、診察で話し合うための準備をします

- 薬を検討する場合 - どの薬を選ぶ？

薬には4つの選択肢があります。特徴を比べてみます^{4~8)}。

	メチルフェニデート 塩酸塩徐放錠 コンサータ	リスデキサンフェタミン メシル酸塩 ビバンセ ※	アトモキセチン塩酸塩 ストラテラ	グアンファシン塩酸塩 インチュニブ
効果	不注意や多動・衝動の症状が軽快し生活や仕事がしやすくなる			
効果 発現	飲んだその日		始めて3週程たって	始めて1~2週たって
効果 持続	約 12 時間		約 24 時間	
形状	錠剤	カプセル	カプセル/内用液/ 錠剤	錠剤
飲み 方	朝1回	朝1回	1日1or2回	1日1回
主な 副作用 ※	食欲低下 41 % 不眠 18 % 体重減少 16 % 動悸 12 % 吐き気 11 %	食欲低下 79 % 不眠 45 % 体重減少 26 %	吐き気 36 % 食欲低下 20 % 眠気 16 % 頭痛 15 %	傾眠 50 % 低血圧 21 % 徐脈 15 %
費用 *	18mg錠 236円 27mg錠 262円 36mg錠 281円 (1日18mg~72mg) 例. 自己負担3割の場合: 1日70円~170円程度	20mgカプセル 661円 30mgカプセル 732円 (1日30mg~70mg) 例. 自己負担3割の場合: 1日220円~616円程度	40mgカプセル 204円 (後発品) 40mgカ [®] セル/錠 75円 (1日40~120mg) 例. 自己負担3割の場合: 1日60円~185円程度 (後発品) 1日23円~68円程度	1mg錠 399円 3mg錠 527円 (1日2~6mg) 例. 自己負担3割の場合: 1日240円~316円程度
登録	【登録制】 ・中枢神経刺激薬であり、ADHD治療に精通し、 依存性を管理できる医師が、登録患者にのみ 処方できる ・管理薬剤師により提供 ※ リスデキサンフェタミンメシル酸塩 ビバンセ： 18歳以上の使用は18歳未満に使用を開始し ている場合に限り、医師と相談しながら使用可		—	—

※ 主な副作用 各薬剤の添付文書を参照して記載。出方には個人差があります。

* 費用 2024年9月現在のものです。自己負担額は保険種別で異なります。

〈後発品〉新薬の特許が切れた後に販売され、同等の効果をもつされる安価な薬

- 薬を検討する場合 - どの薬を選ぶ？

● 考えを整理しましょう

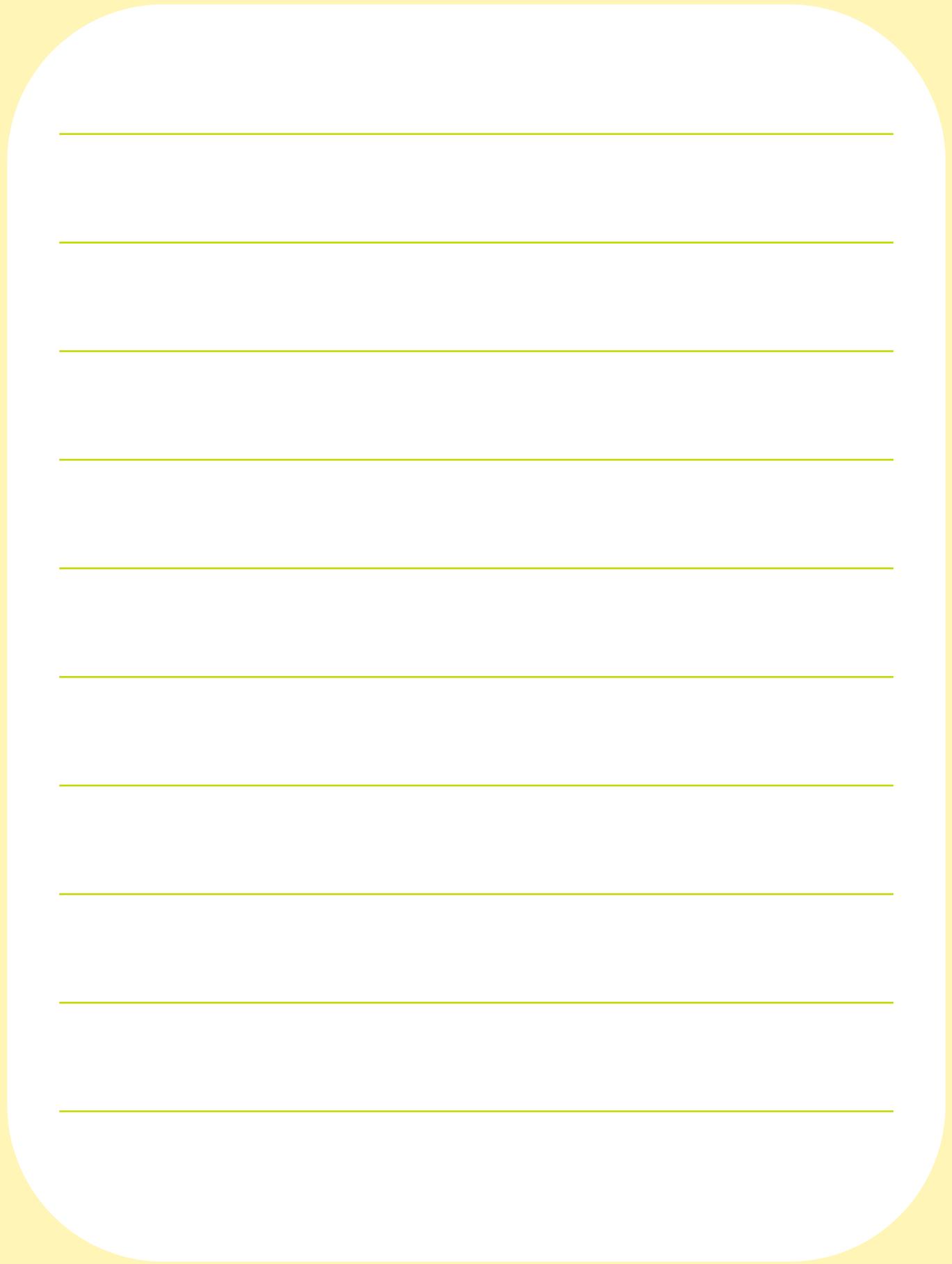
あなたにとって、薬に関する以下の特徴は、どの位重要ですか？

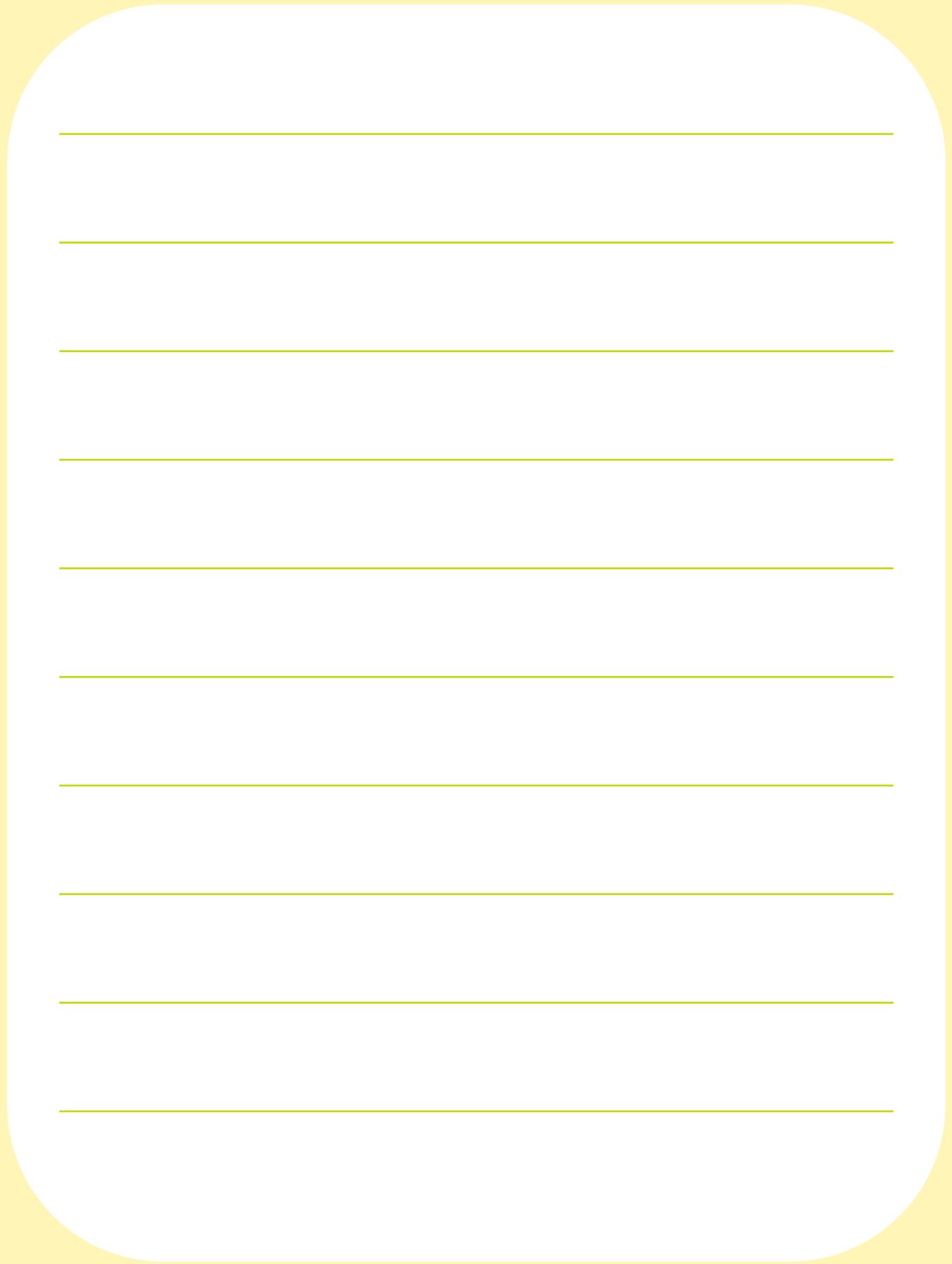
0～5で重みづけをしてみましょう。

内容	重要でない			重要である		
効果が現れるまでの時間	0	1	2	3	4	5
効果が持続する時間	0	1	2	3	4	5
形状	0	1	2	3	4	5
回数や時間など薬の飲み方	0	1	2	3	4	5
副作用	0	1	2	3	4	5
費用	0	1	2	3	4	5
その他(気になること)						
•	0	1	2	3	4	5
•	0	1	2	3	4	5
•	0	1	2	3	4	5
•	0	1	2	3	4	5
•	0	1	2	3	4	5

● 話し合う準備をします

あなたの重みづけや考えをもとに、対処法に加えて「薬を飲む or 飲まない」、(さらに飲む場合は)「どの薬を飲むか」について、医療者とよく話し合います。話し合うための準備はできましたか？
疑問や気になったことを書きとめておきましょう。





おわりに

● 自分にあった対処法・治療法を選ぶために

治療の選択肢には、それぞれ長所と短所があります。この手引きは、それらをよく理解し、自分にとって重要なことを明らかにしながら 医療者と話し合い、あなたに合った選択ができるよう作られています。

● 手引きの開発プロセス

この手引きは、社会人になってADHDとわかった当事者の方々の声や意見をもとに作成しました^{1,9)}。また、精神科の専門家のチェックも受けています。

また文部科学研究費補助金(17H07112)(23K27891)により作成・更新しました(研究代表者 青木裕見)。企業などからの資金援助は受けていません。

● 手引きの更新

この手引きは、必要に応じて見直しと更新をおこないます。

※ ここに掲載された情報は、医療者と話し合いながら対処法や治療法を決める際の参考資料となるものですが、病院での診断や治療、医療者のアドバイスの代わりになるものではありません。

引用文献・参考資料

1. Aoki Y, Tsuboi T, Furuno T, Watanabe K, Kayama M. The experiences of receiving a diagnosis of attention deficit hyperactivity disorder during adulthood in Japan: a qualitative study. BMC Psychiatry. 2020;20(1):373
2. 米精神医学会. 精神疾患の診断・統計マニュアル DSM-5-TR. 医学書院, 2023
3. ADHDの診断・治療指針に関する研究会・齊藤 万比古・飯田 順三編. 注意欠如・多動症－ADHD－の診断・治療ガイドライン 第5版.じほう. 2022
4. 渡邊 衡一郎, 神経系に作用する薬剤 In 今日の治療薬 2024. 南江堂, 2024
5. メチルフェニデート塩酸塩徐放錠 コンサータ錠 添付文書
6. リスデキサメフェタミンメシル酸塩 ビバンセカプセル 添付文書
7. アトモキセチン塩酸塩カプセル ストラテラカプセル／アトモキセチン塩酸塩錠／アトモキセチン塩酸塩カプセル 添付文書
8. グアンファシン塩酸塩徐放錠 インチュニブ錠 添付文書
9. Aoki Y, Tsuboi T, Takaesu Y, Watanabe K, Nakayama K, Kinoshita Y, Kayama M. Development and field testing of a decision aid to facilitate shared decision making for adults newly diagnosed with attention-deficit hyperactivity disorder. Health Expect. 2022 ;25(1):366-373.

作成日:2019年1月20日

更新日:2024年11月

更新予定日:2026年9月

この手引きは文部科学研究費補助金(17H07112)(23K27891)により作成・更新されたものです(研究代表者 青木裕見)。なお作成・更新に際して、杏林大学医学部精神神経科学教室(渡邊衡一郎・坪井貴嗣)と奈良県立医科大学精神医学講座(岡田俊)の助言を受けています。