

『#あらくることは今起こる』（柴崎友香著）を読んでみた。著者は、小説家。2000年『きょうのできごと』でデビュー。2014年『春の庭』で芥川賞。

ADHDと診断された小説家が、ADHDとして生きる体験を語る。

薬を飲むと「36年ぶりに目が覚めた」と語る。36年間、眠っていたような感じで生活していたということか？自分だけが突然別の世界に入り込んでしまうのは起こりえることなのだとなんとなく思っていたそう。

いつもの時間に学校に行ったら誰もいないとか、待ち合わせたはずのところに誰も来ないとか、友達と集まったらみんなが持ってきているものを私だけ知らないとか。もっと何事が起きたのか理解できないときもあった、と。ともかく、みんなが知っているらしきことを自分だけ知らない、らしい。著者は今でも、並行世界を移動してきて、元いた場所からはだいぶ遠くにいる気がするそう。そんな奇妙な体験が書き連ねられている。本書を読むと、ADHDの人の行動や態度について理解が深まることだろう。

ADHD（注意欠如・多動性障害）は、発達障害の一つで、主に以下の3つの特徴がある：

1. 不注意：集中力を持続することが難しい。
2. 多動性：落ち着いてじっとしていることが苦手。
3. 衝動性：考えずに行動してしまう。

これらの症状は、学業や仕事、日常生活に影響を及ぼすことがある。ADHDは子どもの約5%、成人の約2.5%に見られるとされている。

原因としては、遺伝的要因や環境要因が複雑に絡み合っていると考えられている。また、脳の前頭前野の働きに特徴的な偏りがあることが関係しているとも言われている。

治療法には、薬物療法や心理療法があり、生活環境の調整も重要である。例えば、静かな場所での作業やスケジュール管理の工夫が役立つことがある。

ADHDの治療に用いられる薬物には、以下のようなものがある：

1. コンサータ（メチルフェニデート）：中枢神経刺激薬で、脳内のドーパミンやノルアドレナリンの濃度を調整し、注意力や集中力を改善する（著者が内服している）。
2. ストラテラ（アトモキシチン）：非中枢神経刺激薬で、ノルアドレナリンの再取り込みを阻害し、不注意や衝動性を軽減する。

3. インチュニブ（グアンファシン）： $\alpha 2$ アドレナリン受容体を刺激し、衝動性や多動性を抑える効果がある。
4. ビバンセ（リスデキサンプエタミン）： 中枢神経刺激薬で、特に多動性や衝動性の改善に効果的である。

これらの薬は、症状や個々のニーズに応じて使い分けられる。