

書名：快感回路

なぜ気持ちいいのか  
なぜやめられないのか

著者：デイヴィッド・J・リンデン

訳者：岩坂彰

出版社：河出書房新社

出版年月：2012年1月

総ページ数：250ページ

ISBN：9784309252612



推薦者

山田啓明

鳴門教育大学大学院准教授  
芸術系コース（音楽）

「飲んだお酒を美味しいと思ったあなたは依存症」

この言葉を毎年入学時のガイダンスで新入生に贈ることになっています。とはいえ、本来20才未満はアルコール禁止ですけどね。かく言う私も立派な依存症。人格崩壊への道をゆっくりと、しかし確実に歩み続けています。

さて、本書は我々ヒトが快感を感じる仕組みと依存症に陥るメカニズムとを、脳科学の最新の研究成果に基づいて解き明かしています。ヒトに限らず神経組織を持つ動物なら餌を食べ、生殖して子孫を残すために快感を感じる仕組みを持ち、進化を通じて発達させて来ました。しかし、生存に必要なその仕組みをいわば「乗っ取る」形で薬物やアルコール、タバコは作用します。本書で強調されているのは、薬物依存から抜け出すことの難しさです。それから知ったのがタバコの怖さ。依存症の陥りやすさはコカインや他の薬物を抜いてダントツの1位だとか。それからもちろん、薬物や嗜好品にとどまらず、皆さんも興味があるであろう恋愛、そしてセックスやギャンブル、ゲームなどの依存症についても様々な実験を通して紹介されています。恐ろしいのは依存症が進むと快感はむしろ減退して、薬物にしるギャンブルにしる、それなしにはいられない飢餓感、不足感が強くなってくる事でしょう。

本書を読んで感じるのは、私たちの意志や行動の背後にはすべて脳の報酬系、本書で言う快感回路が働いているのだな、という事実です。上記の他にも本書では肥満とダイエット、慈善行為や情報など抽象的観念と快感回路との興味深い関係が書かれています。特に触れられていませんが、私たちが勉強したり研究したりといった行動の背後にも快感回路は働いているのです。大学の先生って勉強依存症かも。そうそう、よく人から「先生ってお酒がお好きなんですね。」と聞かれますが、本書を読んで以来こう答えることにしています。「いえ、お酒が好きな訳ではないんです。飲まずにはいられないだけ。」

