

## 強迫性障害 心療内科・精神科

田中伸明 ● ペスリクリニック院長、鹿児島大学医学部卒業、諏訪中央病院、マツケンゼローカカンパニーインターン、京都産業大学経営学部教授を経て現職、日本神経学会認定医、認定産業医。



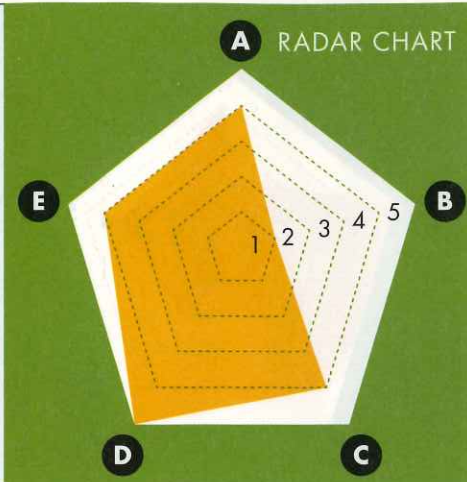
### 潜在患者多数！本人だけが気がつかない「度を越したこだわり」

**戸** 締まりや火の元が気になって確認をするために家に戻る、休みの日にもかかわらずスマホで会社メールを見る……。少なからず誰にでもある経験ではないだろうか。ただ、しつこく何度確認しても安心できないような場合は「強迫性障害」かもしれない。強迫性障害について、ペスリクリニックの田中伸明医師はこう解説する。

「自分で意味のないこととわかっているにもかかわらず何度も同じ行為を繰り返す。些細でつまらないこととわかっていても、そのことが頭から離れなくなってしまう。苦しさを我慢するの強迫性障害です」

典型的な症状には、手が汚れているのではないかと気になって何度も手を洗ったり、幸運な数字や不吉な数字に対して過剰にこだわったりすることがある。

当人が初期症状に気づきにくいのも特徴の一つで、家や職場などで、その人を普段から知っている人が最初に異変に気づくことが多



い。自覚できる症状として、発症する前に倦怠感が募って仕事に集中できなくなることがある。

「度を越したこだわりで日常生活に不便が生じて、性格だからしかたがない、とあきらめて受診せずにいる人や、精神科を受診することに二の足を踏む人など、潜在的な患者は少なくない」

現在、推定100万人の患者が

#### CHECK POINT

- 初期の症状、予兆は？ ● 倦怠感が募って仕事や家事に集中できなくなる。
- 典型的な症状は？ ● 些細なことに異常に固執し、強い不安感がある。
- 最悪どうなってしまう？ ● うつ病を発症して重症になると、自殺に至る可能性も。

#### 原

因はまだ明らかになっていないが、脳の神経伝達物質のセロトニンやドーパミンが関与している可能性が高いという。発症の引き金はストレス、感染症など、多様な要因が関係していると考えられている。

患者の多くは抑うつや強い不安感があるので、治療はまず抑うつ薬のSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）で状態を安定させ

てから、認知行動療法に入るのが一般的だ。認知行動療法とは、簡単にいえば強迫観念による不安に立ち向かい、同じ行為を繰り返すことを我慢する治療法のことだ。「働きすぎや睡眠不足などで不規則な生活が続くと、自律神経のバランスが崩れて、体に変調が生じます。体調が回復すれば自律神経のバランスも改善します。認知行動療法は自律神経を整える有効な方法の一つです」

同クリニックで行う認知行動療法は、瞑想やヨガなどを取り入れて、患者が自分の体と心の状態に気づく力を育むことを目的とした最新の治療法だ。たとえば、施錠が気になっても家に戻らずに我慢する。それを続けていくことで不安が弱まり同じ行為を繰り返すことから少しずつ解放されていく。「生活に不便を感じるときは、専門の医療機関を受診することをお勧めします。薬物治療のほかに治療法の選択肢がある病院を選ぶことが重要なポイントです」

P

## パニック障害 心療内科・精神科

田中伸明 ● ペスリクリニック院長、鹿児島大学医学部卒業、諏訪中央病院、マツケンゼローカカンパニーインターン、京都産業大学経営学部教授を経て現職、日本神経学会認定医、認定産業医。

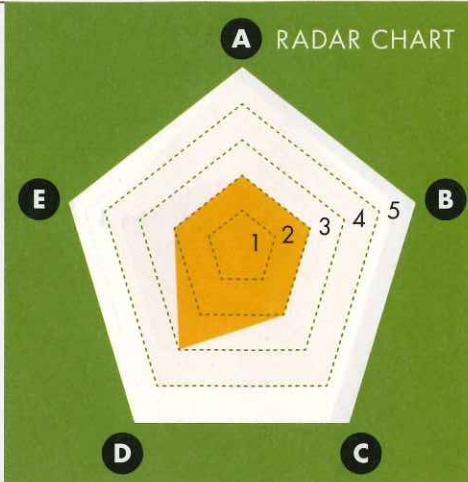


### 発作が起こる不安感から外出も電車移動も困難になる

**何** の前触れもなく、突発的に動悸、めまい、窒息感、吐き気、手足の震えなどの発作が起こって、そのまま死んでしまうのではないかと強い不安感に襲われる状態を「パニック発作」という。パニック発作のために生活に支障が生じる精神疾患がパニック障害だ。

ペスリクリニックの田中伸明医師は「自律神経のバランスが崩れることが引き金になる」と言う。「地震や台風などで、生命の危機に直面すると、鼓動が速くなり、冷静に物事を考えられなくなり、吐き気がしたり、じっとしていられなくなったり、叫びだしたような衝動に駆られることもあります。これらの反応は、災害や敵から身を守るために、ヒトの体に備わる「プログラム」が働くことによって生じます」

珍しい病気ではなく、日本人の100人に1〜2人が一生の間に一度は経験するといわれ、推定患者数は200万人以上といわれる。



発症すると、パニック発作が繰り返し起こる。パニック発作を繰り返すうちに、「予期不安」といって、常に発作が起きる不安につきまといわれるようになる。

「広場恐怖」もパニック障害の特徴的な症状で、発作を起こした場所や似たような所を避けるようになる。たとえば、車の運転中に発作が起きた人は「車に乗れない」

#### CHECK POINT

- 初期の症状、予兆は？ ● 手のひらに汗がにじむ、脈が速くなる、呼吸が苦しくなる。
- 典型的な症状は？ ● 突発的な動悸、めまい、窒息感、吐き気、手足の震え。
- 最悪どうなってしまう？ ● 引きこもりになって人間関係、社会生活にも影響が生じる。

#### 広

場恐怖が強くなると、仕事や家事などが手につかず、日常生活に支障が生じる。外出ができなくなり、人間関係、社会生活にも影響が及ぶ。また、パニック障害はうつ症状を伴うこともある。ただし、パニック障害に伴う

「発作が起きたあの道は通れない」といったことが生じる。これは「場所」に限らず、1人で外出したり、電車に乗ったりしたときの発作も同様だ。「ひとたび発作が起こってしまったら止めるのは困難です。ただ、発作が起こる前に、たとえば手のひらに汗がにじんだり、脈が速くなったり、呼吸が少し苦しくなったりすることがあります。そういった前兆がわかっているならば、その環境や状況から離れることで発作を回避することができます」

うつ症状は当人や家族も気づかないうちに発症し、進行するという。原因は完全には解明されていないが、脳の神経伝達物質であるセロトニンとノルアドレナリンのバランスが崩れていることが影響すると考えられている。そのため、パニック障害の治療では、SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）をはじめとする抗うつ薬やベンゾジアゼピン系の抗不安薬が使われることが多い。

「パニック発作が起こるのは脳の不安定な状態が原因です。栄養や睡眠を十分にとって体を安定させることで、脳も心も安定します」治療では、薬物療法と精神療法の併用が重要になる。最近では認知行動療法も、薬物療法に比べて同等以上の治療効果があることが認められている。治療戦略としては、まず薬物治療でパニック発作を抑えて、発作の回数が減ってきたところで、認知行動療法で本格的に回復を目指すのがより有効といえそう。

P