

# 不安障害について

Learn about...

## Anxiety Disorders

突然、心拍数が上がり、手のひらにはじっとりと汗。胃にむかつきを覚え、筋肉は緊張し、五感が敏感になるのを感じます。頭の中は、何かいやなことが起ころうとしているのだという、漠然とした心配と怖れでいっぱいになります。これが「不安」です。おそらく、誰もが知っていることでしょう。体への攻撃や自然災害といった怖い目にあったとき、ほとんどの人は不安や恐怖を感じます。でも、そんなときは、体内のアドレナリンの分泌が増して、本能的防衛が働きます。この力で、私たちは危機を脱して生き延びられます。不安はストレスや危険に対する体の反応として起こりますが、今の世の中で私たちが日々出会う「危険」のほとんどは、腕力でねじ伏せられるものでもなければ、逃げれば済むというものでもありません。こうした現代の「危険」はとてつもなくあり、たとえば、長時間労働、家庭内のいざこざ、マナーの悪いドライバーや金銭上のトラブルなど、きりがありません。時折、不安になるのはあたりまえであり、健康でもあります。そのために、意欲をかきたてられ、困難な状況を克服するきっかけになることもあります。でも、不安が数週間から数か月に渡って去ることがなく、いつも何かにおびえている感覚で、毎日の生活も成り立たなくなれば、これは「不安障害」という病気と考えるほうがいいでしょう。

### 不安障害とは What is it?

「不安障害」は、関連する一連の精神疾患の総称です。一般的に、不安障害はストレスを抱えていると起こると誤解されがちです。たしかに、不安とストレスの問題には、共通する点が多くありますが、不安障害は症状が重く、ストレスが解決されても症状は続くという点で異なっています。不安障害の種類には次のようなものがあります。

- **全般性不安障害(Generalized anxiety disorder)** — 日常生活のもろもろのこと、たとえば、健康や生活の充実、金銭、家族、仕事などに尋常でないほど、不安を抱えたり、くよくよすることから起こります。
- **パニック障害(Panic disorder)** — パニック発作が起こること、発作がまた起きたらという強い不安を感じることを指します。パニック発作は、突然に起こる強烈な不安症状で、症状は数秒から数分続きます。しかし、パニック発作が起きた人すべてがパニック障害であるとは限りません。パニック発作については、このページの横欄にある「これはパニック発作？」を参照してください。
  - ▶ パニック障害は広場恐怖症(Agoraphobia)と一緒に発症する場合があります。広場恐怖症は、逃げ出すことが難しい場所、人目が気になる場所(群集の中や公衆の場など)をととても怖がり、どうしても行きたくないと思う障害です。



.....

「不安が数週間から数か月に渡って去ることがなく、いつも何かにおびえている感覚で、毎日の生活も成り立たなくなれば、これは病気と考えるほうがいいでしょう。」

- **外傷後ストレス障害(Post-traumatic stress disorder, 略してPTSD)** — 深く傷つく出来事を一度または複数回にわたって経験した人、あるいは目撃した人は、その衝撃から精神の健康を損ねることがあります。この原因となる出来事には、戦争、暴力およびその他の犯罪、事故、災害などがあります。外傷後ストレス障害では、心理的症状だけでなく、その人の心の傷の原因となった出来事が終わってしまった後になっても、悪夢やフラッシュバックとして再現される場合があります。
- **社会不安障害(Social anxiety disorder)** — 他人が自分のことを変に思っているのではないか、人前で恥をかくのではないかと思い、世間を怖がってしまうことから起こります。社会恐怖とも呼ばれます。
- **分離不安(Separation anxiety)** — 小さな子供や思春期の子供が、親や保護者から離れたら、離されると感じる時に激しく不安になることを指します。
- **単一恐怖(Specific phobias)** — ある特定のものや、状況、または行動に対して激しく怖がったり、わけもなく怖がったりすること。怖いから、その物や場所を強く避けたがります。怖がるものは、例えば、飛行機に乗ること、閉所、水、血液などです。動物恐怖症(犬、クモ、ネズミなどを怖がること)は、単一恐怖の一般的な症例です。
- **強迫性障害(Obsessive-compulsive disorder, 略してOCD)** — たとえば、自分の手がいっぱい汚いという、不快な観念(「強迫観念」という)に取りつかれることを指します。この結果、こうした不安や苦痛を和らげるために、何度も何度も時間をかける行為(「強迫行為」という)を果てしなく行うようになります。一日に何百回も手を洗うなどがそうです。

## 不安障害になりやすい人 Who does it affect?

不安障害は、最もよくある精神疾患です。ブリティッシュコロンビア(BC)州では毎年、人口の12%、つまり8人に1人の割合で発症しています。どのような人が、不安障害のリスクが高いのかは、さまざまな条件からみることができま

- **性別:** 女性が不安障害と診断される確率は、男性と比較して2倍も高くなっています。これには、ホルモンの変化や、育児の負担からくるストレスなどの他、女性は男性よりも診療を受けることに対して前向きであるなど、数多くの理由が考えられます。
- **年齢:** 不安障害は若年層に最も多く、恐怖症や強迫性障害は幼児期、パニック障害や社会恐怖は思春期に見られます。BC州の若年層の6.5%に不安障害があると推定されています。
- **性格的な要因:** 内気で心配性な子供は、そうでない子供と比べて、大きくなった後に不安障害にかかってしまう確率が高いといえます。完全主義者のような性格の人も、不安障害になりやすい傾向があります。
- **家族の病歴:** 家族に不安障害になった人がいる場合、不安障害になりやすい傾向があります。近年では不安障害と遺伝の関係についてさまざまな研究が行われており、遺伝は不安障害に何らかの関わりをもっていると考えられているものの、直接的な原因ではないとされています。

### これはパニック発作?

#### Am I having a panic attack?

- 何か恐ろしいことが起こるような気がする
- 息切れがする
- 心臓が高鳴っている
- 身体や手が震える
- 突然ひどく汗をかいている
- めまいがしたり、くらっとする
- 鳥肌が立ったり、寒気がする
- 手や足がしびれる
- 現実感がなくなっている気がする
- 吐き気がする

一番目の症状と、そのほかの症状のいくつかが突然起きる場合は、パニック発作である可能性があります。パニック発作は通常、数秒から数分間にピークを迎えます。発作について医師に相談し、医師の診療のもとで発作を避ける方法や治療する方法を見つけましょう。

パニック発作を経験したからといって、必ずしもパニック障害にかかっているとは限りません。一般の成人の3分の1は人生のうち一度はパニック発作を経験しますが、ほとんどの人はパニック障害まで至ることはありません。パニック発作は他の不安障害の一部として発生する場合があります。

子供がその家族の中でどのような役割を果たしているかによっても、将来的に不安障害にかかる可能性が高くなる場合があります。

- **社会的な要因:** 周りからの支援や理解を受けていない人は、不安障害になりやすい傾向があります。
- **職業的リスク:** 不安障害の中でも特に外傷後ストレス障害(Post-Traumatic Stress Disorder)は、その人の職業と関係があります。たとえば、救急隊員や軍関係者は、不安障害にかかるリスクが高くなります。
- **慢性的な病気:** 慢性の精神疾患または身体疾患のある人は、自分の病気のことや治療、病気が自分や周囲の人たちに及ぼす影響について、いつも悩んでいます。このように絶えず悩んでいることが、不安障害を引き起こしてしまう可能性があります。不安障害だけでなく、他の精神疾患や身体疾患にもかかっている、これが長い間続いているという場合、自殺を考える危険性が高くなります。

## 不安障害にかかってしまったら What can I do about it?

不安障害は、治りやすい精神疾患のうちの1つです。これまでの研究から、有効であることが明らかになっている治療法がいくつかあります。

- **カウンセリング:** 認知行動療法(Cognitive-behavioural therapy、略してCBT)と呼ばれる特殊なカウンセリング療法が、不安障害に悩む多くの患者さんに効果があります。CBTアプローチの訓練を受けた精神保健専門家が、不安症状を引き起こしているあなたの認知、感情、行動やその他の誘因を修正することを手助けしてくれます。自分の症状に対処する方法についても指導してくれます。CBTでは、患者さんが避けているものや極度に恐れているものに少しずつ触れるようにして、段階的に慣れさせていくという治療も行われます。CBTは短期的な治療なので、治療の期間中も治療後にも、身につけた方法を実践することが大切です。
- **薬の投薬:** 不安に対する身体的な反応を和らげるため、カウンセリングと同時に抗不安薬を投与する場合があります。

- **支援グループ:** あなたは1人ではありません。不安障害の支援グループに加わると、自分の体験を聞いてもらったり、他の人の体験から学んだりする良い機会になります。
- **自助努力:** 気分を回復に向かわせるために自分自身でできることがいくつかあります。定期的な運動、健全な食生活、ストレスの管理、友人や家族と時間を過ごすこと、スピリチュアリティ、アルコールや薬物の摂取をほどほどにすること、などを心がけると、不安障害の悪化または再発の予防につながります。医師と話をし、質問をすること、自分の健康管理を心がけることも、非常に大切です。自分でどのような努力をしているかを、常に医師に報告するようにしてください。

## 不安障害かもしれないという人へ Could I have an anxiety disorder?

- パニック発作を経験したことがあり、またあの発作が起こるのではないかと、もし発作が起きたらどうなるのかと心配である。
- 仕事のこと、家庭のこと、金銭的なこと、家族の健康のことなどについて常に心配で、集中できなかったり、眠れないことがよくある。
- 特定のものまたは状況に対して不安な気持ちになるので、これを避ける努力をしている。
- 周囲の人よりも頻繁かつ極度にいろいろな事柄について不安を感じていると思う。
- 心が傷つく出来事があり、それを乗り越えることができず、その出来事が繰り返し頭の中に再現される。
- 人前で恥をかくことに対して強い不安を持っている。
- 気がつくとき手を洗う、整理整頓する、再度確認するなどの行為を繰り返し行っている、または頭の中で数を数えたり、同じ言葉を繰り返し続けている。
- 上記のうちの1つまたはそれ以上の症状を経験しており、日常生活にも影響し、苦痛に感じている。こうした行為が不合理であることはわかっているのに、止めることができない。

最後の項目とそれ以外の項目のうちの1つまたは複数が自分に当てはまるという場合は、医師に相談してみましょう。また、オンラインの自己診断テスト\*を受けることもお勧めします。このテストは、医師の診察時に持参するように、印刷することができます。テストは [www.heretohelp.bc.ca/self-tests](http://www.heretohelp.bc.ca/self-tests) で受けることができます。

\* 英語のみで利用可

## 診療が必要だと思ったら

### Where do I go from here?

不安障害にかかっていると思う場合は、まず医師の診察を受けることが大切です。医師は、不安障害の症状なのかそれとも他の症状なのかを判断することができます。主治医に相談することに加え、下に紹介するリソースからも不安障害に関する詳しい情報を得ることができます。

#### 多言語で利用可能な機関

##### Resources available in many languages:

\*ここで紹介するすべてのサービスは、英語が第一言語ではない場合は希望する言語を英語でご指定いただければ、通訳におつなぎします。100ヶ国語以上の言語で対応可能です。

#### BCナースライン (BC NurseLine)

1-866-215-4700 (BC州内通話無料)、604-215-4700 (グレーターバンクーバー内)、1-866-889-4700 (耳の不自由な方専用)までお電話ください。BCナースラインでは、秘密厳守で医療情報や助言を提供しています。BC州内のどこからでも電話することができます。看護師(Registered Nurse)は24時間体制で、薬剤師は夕方5時～朝9時まで、毎日対応しています。お電話の際はケアカード(CareCard)番号をご用意ください。ケアカードを持っていない、あるいはケアカード番号を提示したくない場合でも、サービスを受けることができます。

#### 英語のみで利用できるその他の機関

Other helpful resources, available in English only, are:

#### BCメンタルヘルス情報ライン

##### (BC Mental Health Information Line)

情報、地域の機関、出版物のお問い合わせは1-800-661-2121 (BC州内通話無料)または604-669-7600 (グレーターバンクーバー内)まで。

#### 不安BC (AnxietyBC)

情報や地域の機関については、ウェブサイト [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com) を参照するか、電話604-525-7566までお問い合わせください。

#### BC州精神保健および依存症の情報提供パートナーズ (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

ウェブサイト [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) で、不安障害 (anxiety disorders) のセクションを参照してください。Anxiety Disorders Toolkit (不安障害ツールキット) もあります。このツールキットには、不安障害の理解に役立つさまざまな情報、ヒント、自己診断テストが含まれています。

#### BC州悩み相談ラインネットワーク

##### (Distress Line Network of BC)

悩んでいるときは310-6789 (BC州内はエリアコード不要)までお電話を。24時間体制でBC州の緊急ラインにつながります。通話中や待機になることはありません。

