神経症性障害

神経症の症状は多彩で様々なタイプがあります。性格などによる“なりやすい傾向”に、大きな精神的ストレスが加わることで発症すると考えられます。またうつ病と合併しやすい特徴もあります。

＊ 神経症性障害の特徴

心理的なことに原因があると考えられています

災害や親しい人の死などの、急激なストレスや日常の慢性的なストレスなどがあります。

発症には性格傾向が影響しやすいと考えられています

持って生まれた素質と、成長の過程や環境により作られる性格傾向

内科的な検査で異常が見つからない、体の痛みや不調が起こります

症状は、心と体に現れます

心の症状の他に、動悸（どうき）や胸の痛みしびれ、などの身体的な症状が起こります

＊ 神経症性障害の分類（主なもの）

パニック障害

突然非常に強い不安（パニック発作）が起こります。症状は、動悸、胸痛、窒息感、めまいなど「死ぬかも知れない」という恐怖感を伴います。発作は通常 20 分から 1 時間以内で落ち着き、生命に危険はありませんが、満員電車や人ごみなどの特定の状況で起こる（広場恐怖）ことで、そのような状況を避けるようになります。発作があるかもしれない（予期不安）と考えるために、外出ができなくなることがあります。

身体の症状のため、精神科以外を受診することがありますが、検査を受けても身体的な異常は見当たりません。回復に数年かかる場合もあるため、周囲の理解と協力が大切です。

全般性不安障害

慢性的な不安を特徴とするもので、コントロールできない不安や心配に加え原因が変化しやすく、何もかもが不安になってしまいます。イライラ、緊張、発汗、動悸、めまいなどの様々な症状が起こります。常に心配事を抱え、また周囲から慢性的なストレスを受けていることがあります。

不安の対象は、家庭内や仕事等の身近な出来事から、災害や事件、事故等の自分の力ではどうすることもできないことまで含まれます。

強迫性障害（OCD）

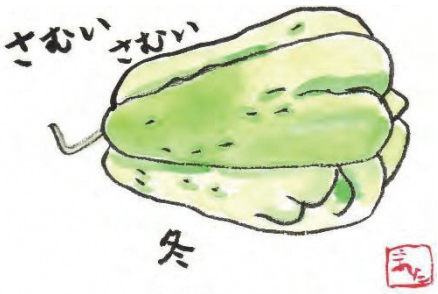
戸締まりや火の始末が気になり何度も確認する、不潔が気になって手洗いを繰り返すなどの症状が起こります。また不快な考えが繰り返し浮かぶこともあります。こうした考えや行為をおかしいと思い、止めたいと思っても止められません。そのため、動作に時間がかかり、日常生活が著しく制限されます。

不安の対象は、戸締りや火の始末、清潔等の身の安全を守る行動や、他人への危害の心配など、人間にとって本来必要な行動です。

社会不安障害（SAD）

大勢の人の前で話すことや、人前での食事など、注目されることに恐怖を感じます。他者の評価に敏感で、人前で恥をかくのではないかと不安になり、学校や会社に行けなくなる等、日常生活に支障が出ることがあります。人前に立つと、顔が赤くなり、発汗や動悸、震え、どもり、吃音、消化器系症状などの身体的な症状も起こります。

一般的に言われる「あがり症」のようですが、苦手な場面を繰り返すことで慣れることはなく、苦手な場面では常に不安感や恐怖感が起こります。



所沢市ホームページ
神経症性障害

強迫性障害

自分でおかしいと思っても「ある考えが頭から離れない」「確認などを何度も繰り返す」などの症状が起こります。誰もが普通に行っている様々な確認や衛生習慣の延長にあり、「問題のない神経質な性格」なのか「過剰な行動」なのか判断しにくいのですが、日常生活への支障がある場合に強迫性障害が疑われます。

【強迫観念】意志に関係なく頭に浮かんでしまう考えが止められず、「おかしい」と思っても、繰り返し頭に浮かぶ

性格
生育
ストレス
感染症
など
要因は不明

強い不安
強いこだわり

・鍵を閉めたか気になる
・ガスの火を消したか心配
・手や体が汚れているかも
・細菌やウィルスが心配
・他人に危害を加えたかも
・物の位置が変わると不安
・特定の数字が気になる
・縁起が良いものにこだわる

・過剰な確認
・過剰な手洗・入浴
・過剰な潔癖と消毒
・過剰な心配
・過剰な順序へのこだわり
・過剰な配置へのこだわり
・過剰な数字へのこだわり
・過剰な縁起物へのこだわり

遅刻する
外出できない
ひきこもり
家庭、学校、仕事
など
日常生活に支障

【強迫行為】強迫観念による不安からの行動、自分で「やりすぎ」「無意味」とわかっていてもやめられない

＊ 代表的な症状

不潔への恐怖と洗浄	汚れや細菌などへの恐怖から、過剰な手洗いや入浴を繰り返します。自分以外が触れるドアノブなどを触れられなくなります。
加害恐怖	誰かに危害を加えたかもしれないという不安が頭から離れず、新聞やテレビに事件・事故として出ていないか確認したり、警察や周囲の人に確認したりする。
確認行為	戸締まり、ガス栓、電気器具のスイッチを過剰に確認する。(何度も確認する、じっと見張る、指差し確認する、手でさわって確認するなど)
儀式行為	自分の決めた手順でものごとを行わないと、恐ろしいことが起きるという不安からどんなときも同じ方法で仕事や家事をしなくてはならないと感じる。
数字へのこだわり	不吉な数字・幸運な数字に、縁起をかつぐというレベルを超えてこだわる。
物の配置、対称性へのこだわり	物の配置に一定のこだわりがあり、必ずそうなっていないと不安になる。

＊ 様々な影響

日常生活、社会生活

手洗いや入浴、様々な確認で時間を使い、決められた時間に遅れたり、作業に時間がかかったりするようになります。それらのことに体力と気力を使うため、疲労しやすく日常生活や社会生活に大きな困難がともないます。

家族や周囲の人が対応に困る

様々な確認を家族や周囲にも繰り返す(巻き込まれる)ことが多くなります。
強迫行為を周囲に求めることで家族が困り果て、人間関係に悪影響が及びます。

曝露(ばくろ)反応妨害法は、強迫観念による不安に対して、段階的に取り組んでいく心理療法です。
例として、汚いと思うものを触り、手を洗わず我慢します。
これを繰り返すことで次第に不安が弱まり、強迫行為が改善していきます。再発予防効果が高いとされる治療法です。

＊ 強迫性障害の治療

薬物療法

心療内科・精神科で行います。

心理療法(カウンセリング)

行動療法・認知行動療法(曝露反応妨害法)など

薬物療法＋心理療法

薬物療法により、抑うつや不安を安定させてから、心理療法に移ります。

＊ 回復のポイント

本人と家族が一緒に取り組むことが有効です。
強迫性障害を理解し、薬物療法や心理療法などの治療について納得して行うこと。
不安に感じることは相談しながら、焦らずに進めましょう。

所沢市ホームページ
強迫性障害

ストレス関連障害

不安障害の中に位置づけられる障害ですが、災害や事故、事件等との関連があることで知られています。
ストレスを体験して症状が現れるまでの時期や、症状が続く期間等によって、大きく３つに分けられます。

	急性ストレス障害	外傷後ストレス障害	適応障害
症状が現れる時期	ストレス体験した直後から およそ４週間以内	ストレス体験した後から およそ４週間から３ヶ月以内	ストレス体験後から およそ３ヶ月以内
症状が続く期間	２日間から４週間で治まる	１か月以上長期に続く	ストレスが無くなってから ６か月以内に治まる
原因となるストレス	非常に強いストレス （生命を脅かすような）		ストレス全般が 原因になる

＊ ストレス関連障害の分類

急性ストレス障害

生命を脅かすような非常に強いストレスを体験した直後、症状が現れてから ４ 週間以内に時間の経過とともに治っていく一過性の状態です。

しかし症状が重い場合には、外傷後ストレス障害へ発展することがあります。

不安や緊張、落ち着かない、集中力の低下、苛立ちなどの症状や、息苦しさや動悸、めまいや不眠などの身体の症状が現れます。その他に、感情が無くなることや、現実感覚が乏しくなることもあります。原因となる体験に関連する場所や状況を避けようとします。

安心を保障してあげること、本人を孤立させないことが大切です。

外傷後ストレス障害　PTSD（Post－Traumatic－Stress－Disorder）

生命を脅かすような非常に強いストレスを体験したことにより起こります。

体験の直後には問題ないように見えても、数週間から数ヶ月後に体験がフラッシュバックによって思い出されることがあります。重症になると日常生活にも支障が起こり、精神的に不安定になります。

フラッシュバック	原因となった体験がまた起こっているように感じる。 何度もその場面が目の前にはっきり蘇る。
回避・麻痺	原因となった体験の一部分の記憶が思い出せなくなる。 原因となる体験に関連する場所や状況を避ける。 感情が無くなり乏しくなる。
過覚醒	不安や緊張、不眠、苛立ちなど。

適応障害

辛い出来事やうまくいかない出来事（社会生活でのストレス）を体験するとストレスに対する正常な反応として、不安や苛立ちなどが起こりますが、適応障害は、ストレスに対する反応が強く現われます。これによって、職場不適応、不登校、家庭内の不和が起こります。適応障害の診断には下記の要件が必要です。

- ・原因がはっきりとしたストレスによって、３ヶ月以内に発症する
- ・原因となるストレスに対して予測よりも強い反応が起こる
- ・社会的な行動や仕事、学業に対する障害が起こる
- ・不適応状態はストレスが無くなると６ヶ月以上は続かない
- ・他に原因となる精神疾患がない