

診療内容一覧

■ うつ病

人は誰でも悲しいことがあると気持ちが落ち込みますが、多くの時間が経てばもとに戻ります。ところが、落ち込んだ気分が長く続き、生活に支障が出る場合を「うつ病」と言います。

● うつ病の症状

1) 気分の症状

気分が落ち込む。自信がなくなる。

2) 思考の症状

集中力、判断力の低下。悲観的で自責的な考え方になる。

3) 意欲の症状

気力がなくなる。おっくうになる。楽しいと感じられず、興味がわかなくなる。

4) 身体の症状

不眠、食欲低下、だるい、肩こり、頭が重い、胃の不快感、便秘、性欲低下。

うつ病はきちんと治療を受ければよくなります。治療の基本は、薬（抗うつ薬）を飲むことと休養を取ることです。

■ PTSD（心的外傷後ストレス障害）

強烈なトラウマ体験（心的外傷）がストレス源（ストレッサー）になり、心身に支障を来し、社会生活にも影響を及ぼすストレス障害。アメリカでベトナム戦争後の帰還兵の問題行動が社会問題になったときに、その原因として強烈なストレス体験がトラウマとなりそれらが、精神的な障害として行動に現れたとして議論された神経症。

大きな外傷的出来事に遭遇した人には PTSD になる可能性があります。特に、自我の脆弱な幼小児にはその危険性が大きいので、早期から対応する必要があります。ただ我慢するのではなく、恐怖体験を誰かに相談し、またその人を心理的に支える体制をつくることが重要です。

■ 強迫性障害

「やめたい」、「意味がない」と分かっているが、ある考えがいつまでも頭から離れられない、ある行動を繰り返さないと気が済まない、といったことがありますか？

強迫性障害の症状には「強迫観念」と「強迫行動」があります。両方の症状が共存することが多いですが、強迫観念だけの場合もあります。

・強迫観念とは… ある特定の考えやイメージが強迫的に、何度も繰り返して頭に浮かんでくることを指します。

・強迫行為とは… 強迫観念を打ち消すための行為で、自分の意思に反してやっている場合が多く、強迫儀式とも呼ばれます。

●治療方法

行動療法 や 認知行動療法 、 抗うつ剤 などを用いた 薬物療法 が有効である。

■ SAD（社会不安障害）

- ・会議などで発表したり、意見を言ったりする
- ・人前で電話をかける
- ・権威ある人（学校の先生や職場の上司）や良く知らない人と話をする
- ・多くの人の前で話したり、歌を歌ったりする

このような状況に自分が置かれたり、また、このような状況に自分が置かれることを想像するとき、「緊張したり」「不安を感じたり」することは誰でもあると思います。

SAD は、このような状況で普通の人よりも「強い不安」を感じたり、それらの状況を「避ける」ことにより、毎日の生活や仕事に支障をきたしてしまう病気です。

●現れやすい症状

- ・顔が赤くほてる
- ・脈が速くなり、息苦しくなる
- ・汗をかく
- ・手足、全身、声の震え
- ・吐き気がする
- ・トイレが近くなる、または尿が出なくなる
- ・めまいがする
- ・パニック発作

●治療方法

SAD の治療法には大きく分けて、薬物療法と認知行動療法の2つがあります。実際の治療では、この2つの治療法を併用することが多くなっています。

■ 自律神経失調症

不規則な生活や習慣などにより、身体を働かせる自律神経のバランスが乱れるためにおこる様々な身体の不調のことです。

『自律神経失調症』の症状としては、体の一部が痛くなったり具合が悪くなったり精神的に落ち込んだり・・・と人によって様々で、いくつか重なって症状があらわれたり症状が出たり消えたりする場合もあります。

●治療方法

抗不安薬 やホルモン剤を用いた 薬物療法 や、睡眠の周期を整える 行動療法 などが行われている。最近では 体内時計 を正すために強い光を体に当てる、見るなどの療法もある。

■ パニック障害

パニック障害とは、「前触れもなく突然、強い不安感に襲われる」「胸がドキドキして張り裂けそうになる」、「原因不明のめまいがして座りこんでしまう」などの症状が現れたり、それらの症状を体験した後に「またあの症状が起きてしまったらどうしよう」という強い不安を感じたり、またそれらの症状が起こった場所や状況を恐れたりする病気のことをいいます。

日本人 100 人のうち 2 ～ 3 人がパニック障害の症状を経験しているともいわれています。男女の比率では女性の方がやや多いといわれています。

パニック障害の患者さんの中には、うつ病を併発する方も少なくありませんので、パニック障害の疑いがある場合は、なるべく早めに専門医（精神科や心療内科）の診察を受けてください。

■ 不眠症

「寝つきにくい」「夜中・早朝に目が覚めてしまう」など、よく眠れないと訴える人は、成人で 21.4 %にも上っています。つまり日本人の 5 人に 1 人が不眠の症状を抱えているのです。

「不眠」といってもその症状はさまざまで、なかなか寝付けないといった入眠障害や、夜中に何度も目を覚ましてしまう中途覚醒、朝早すぎる時間に目が覚めてそのまま眠れなくなってしまう早朝覚醒などがあります。また、夜眠れないことなどが原因となる、日中の過剰な眠気に悩まされている人も約 15 %近くいます。

・治療方法

睡眠薬 の服用や、睡眠環境の改善によって症状の軽減が期待できます。

■ 摂食障害

摂食障害には主に神経性無食欲症と神経性過食症の2つの病態がある。

(1) 神経性無食欲症（拒食症）

< 主徴 > 無食欲，やせ，無月経

< 精神的 > 活発，活動的，治療を拒否する

どんなに痩せていても自分が異常だとは認めない

(2) 神経性過食症（過食症）

< 主徴 > 「気晴らし食い」と呼ばれる過食行動を頻繁にくり返す

過食直後に嘔吐あるいは下剤を乱用する浄化行動が見られる

< 精神的 > 無気力，抑うつ的，治療を求める

自分が異常だと自覚している

■ 適応障害

精神疾患の中の重度のストレス障害の一種で、ストレス因子が原因により、日常生活や社会生活、職業・学業的機能において著しい障害がおき、一般的な社会生活が出来なくなるストレス障害である。急性ストレス障害・PTSDと同様に外的ストレスが原因となって起こるストレス障害の一つであるが、急性ストレス障害やPTSDに見られるような、生死に関わる様な強大なストレスに限った訳ではなく、失恋や仕事のトラブルなどもストレス因子の一つになりうる。患者のストレスへの脆弱性が発病の起因と成っている事が多いと言われている。

・治療方法

抑うつ感や不安感が有る場合は、抗うつ薬や抗不安薬の投与を行う。また、精神療法によってストレス脆弱性の体質改善も効果があると言われている。しかしながら、病気の原因に成っているストレス因子の除去が本人の治療にとって、もっとも一番不可欠な要素である。

■ アルコール依存症

薬物依存症の一種で、飲酒などアルコール（特にエチルアルコール）の摂取（以下「飲酒」とする）によって得られる精神的、肉体的な薬理作用に強く囚われ、自らの意思で飲酒行動をコントロールできなくなり、強迫的に飲酒行為を繰り返す精神疾患である。

・治療方法

アルコール依存症の治療でまず大事なのが、「本人の認識」である。多くのケースでは、アルコール依存症の患者は自分がアルコール依存症であることを認めたがらない。認めてしまうと飲酒ができなくなってしまうからである。何よりもまず、本人に疾患の自覚と治療の意思を持たせることが大切である。

■ 統合失調症

妄想 や 幻覚 などの多彩な症状を示す 精神疾患 の一つ。2002 年までは 精神分裂病 と呼ばれていた。発病率は全人口の 1%程といわれており、決して珍しい病気ではない。

・ 治療方法

基本は薬物療法です。薬物療法に加えて、病状の回復や程度に応じた精神療法やリハビリテーションが行われます。