

ストレスの多い現代だから・・・気を付けたい心の病

健康エクспレス No. 39

平成 18 年改正の労働安全衛生法では、医師の面接指導による労働者のメンタルヘルス対策が盛り込まれました。このように、メンタルヘルスの問題はますます身近なものとなりつつあり、近年特に耳にすることが多くなっています。今回は、心の病の代表として うつ病 強迫性障害 パニック障害、の三つを取り上げます。

身近になってきた心の病の代表 うつ病

最近では新聞広告や TVCM でも、うつ病に関する広告を見る機会が多くなってきました。医師が処方する医薬品は広告制限があるため、病気そのものの理解や啓発を旨とする広告です。うつ病が身近な病気になってきています。

うつ病は脳内のセロトニンなどの神経伝達物質の乱れを原因とする説が有力とされています。ストレスなどを明確なきっかけとする場合がありますが、突然にうつ病になる方もおり、なぜ発症するのか十分に解明されていません。精神的症状として、悲哀感、絶望感、苦悩、さらには自殺念慮(自殺を考えること)などがあります。身体的症状として、頭痛、全身のだるさ、冷え、のぼせ、ほてり、動悸、胸部圧迫感などがあります。また、最近では後者の身体的症状のみが現れる「仮面うつ」の存在が明らかにされています。原因不明のこのような症状がある場合には、うつ病を疑う必要があります。

うつ病の治療には主に SSRI や SNRI などの医薬品が用いられています。これらだけで不安症状が軽減しないケースでは鎮静剤や抗不安薬などを一緒に用いたり、不眠症状の強い場合には、睡眠薬などが処方されることもあります。また、医薬品以外には、心理療法や電気療法など総合的な治療を行うこともあります。



不安がつる心の病・・・強迫性障害・パニック障害とは

(1)強迫性障害

強迫性障害とは、自分の嫌いな・不安な考えが起こり、自ら不合理と思いつつも自然と特定の行動をとり続けてしまう症状です。不合理な行動がくりかえされるようになると、日常生活や、社会生活が次第に困難になってきます。このような症状の患者さんの例では、「汚れ」が気になりすぎて、一日に何時間、何回もかけて手を洗うようになる場合があります。こうした状態では、日常生活に大きな障害をきたします。なお、以前一般的に言われていた「神経症(ノイローゼ)」という分類は精神医学上あまり用いられなくなってきており、近年はこの病気は強迫性障害と呼ばれています。

うつ病同様に、強迫性障害も神経伝達物質の乱れが有力な原因とされているため、治療には SSRI などの医薬品が用いられます。さらに、不合理と思える活動に対して、少しずつ減らししていくような目標を定める、行動療法と呼ばれる取り組みも同時に行われます。上記の患者さんの例では、手を洗う時間と回数を少しずつ減らす目標をたて、達成に取り組む治療となります。

(2)パニック障害

パニック障害とは右表のようなパニック発作を発症する病気です。厄介なことに特別な理由がなくとも、この発作は起こり始めることが多いのです。さらに、この発作は1回で終わることはなく、何度も繰り返されます。そして、「また、発作がおこるのでは...」という強い不安(予期不安)が患者さんを苦しめるようになります。

パニック発作の原因は脳内の青斑核から神経伝達物質であるノルアドレナリンが過剰に放出されるためとされています。従って、この治療の初期にはパニック発作を減らすために、ノルアドレナリンの活動を押さえる抗不安薬の投与が行われます。続いて、予期不安を減らすためにセロトニンの働きを助ける SSRI などの投与となります。最後は、行動療法によって不安の克服をするという治療の手順となります。

なお、上記とは異なり、事件・事故・虐待などの体験のため、さまざまなパニック発作を生じるケースとして外傷後ストレス障害(PTSD)があります。この治療には、カウンセリングをはじめとするより専門的な精神神経科医師の治療が必要となります。



【パニック発作の例】

- ・心臓がドキドキする
- ・汗をかく
- ・からだや手足が震える
- ・呼吸が早くなる
- ・息が苦しい、息がつまる
- ・めまい、ふらつく など

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL 03-3582-4511