

精神疾患を理解する

全般性不安障害

全般性不安障害



こころの森 湘南伊勢原

家族のように大切な存在

メンタルクリニックさとう

全般性不安障害(GAD)

全般性不安障害とはどんな病気？

全般性不安障害は、毎日の生活の中で漠然とした不安や心配を慢性的に持ち続ける病気です。

ただ心配しているだけなら良いのですが、尽きることない不安と心配のために徐々に身体症状や精神症状が現れるようになり、不安が悪循環していきます。全般性不安障害の患者さんが抱える不安は、持続的で程度も過剰であり、本人が思うようにコントロールできません。自分や家族に何か恐ろしいことが起きるのではないかと絶えず心配し、そわそわと落ち着かず、些細なことにも常に過敏に反応してしまうため、物事に集中することができません。そして、症状が進むと、睡眠や毎日の生活にも障害をきたし、日常生活をこなすことが困難になってしまいます。

原因はまだはっきりとは分かっていませんが、神経質の性格や遺伝的要因、今直面しているストレス状態や自律神経の障害などが発症の原因のひとつだと言われています。

パニック障害や社交不安障害は、苦手な状況がはっきりとしています。しかし全般性不安障害では不安を感じる範囲は非常に広く、日常に起きる生活のすべてになります。家庭、会社、学校、近所づきあいをはじめ、地震などの天災、海外での戦争など、自分に関係するものだけに限らず、あらゆるものが不安を覚える対象になります。全くあり得ないようなことを心配しているのならば周りも病気と思うでしょうが、不安が日常生活に散らばっていることから、「他のひとよりも心配性」や「ちょっと神経質」と思い込んでしまい、病的な不安とは受け取られないのです。患者さん自身も、「自分は心配性な性格」と思っていることも少なくありません。

全般性不安障害という病気の名称やその症状については、これまであまり知られていなかったため、治療を受けていない方も多いようです。また、病院に行っている方の場合でも、自律神経失調症や更年期障害と診断され、全般性不安障害の患者さんとしての治療の機会を逃していることもあるようです。

全般性不安障害は発病すると、うつ病、パニック障害、社会不安障害 (SAD)などを併発する可能性が高くなるといわれておりますので、全般性不安障害の症状が現れている場合は、早めに受診することをお勧めします。

全般性不安障害の症状

強すぎる不安や心配がコントロールできず、心と体が悪循環してしまっていて心身の症状にあらわれてしまいます。

身体症状

- 頭痛、頭重、頭の圧迫感や緊張感、しびれ感
- そわそわ感
- もうろうとする感じ
- めまい感、頭がゆれる感じ
- 自分の身体ではないような感じ
- 身体の悪寒や熱感、手足の冷えや熱感
- 全身に脈拍を感じる
- 便秘や頻尿

精神症状

- 些細なことで不安になる
- 注意散漫な感じ
- 記憶力が悪くなる感じ
- 根気がなく疲れやすい
- イライラして怒りっぽい
- 小さなことが気になる
- 悲観的になり、人に会うのが煩わしい
- 寝つきが悪く、途中で目が覚めやすい

治療方法

心配事が尽きないうちは、言葉だけで治療を進めていくのは困難です。心配が心配を呼んでいくような状態では、お薬を使って気持ちを落ち着けていくことが必要になります。お薬によって、心身の症状をやわらげていくことができます。お薬によって症状が楽になってくると、不安を受け止めやすくなります。

お薬によって症状が緩和してきたら、精神療法を行うと、より有効な場合もあります。

1 薬物療法

一部の抗うつ薬、特に選択的セロトニン再取り込み阻害薬（エスシタロプラムなど）やセロトニン-ノルアドレナリン再取り込み阻害薬（ベンラファキシンなど）が全般不安症に有効です。これらの抗うつ薬で不安が和らぐまでには通常は数週間を要するため、その抗うつ薬とともに、最初にベンゾジアゼピン系薬剤を使用することもあります。ベンゾジアゼピン系薬剤は抗不安薬で、不安を速やかに（一般的にはほぼ即座に）和らげます。ただし、ベンゾジアゼピン系薬剤を長期間服用すると薬物使用障害になることがあるため、通常は比較的短期間しか使用されません。抗うつ薬と精神療法の効果が出始めたら、ベンゾジアゼピン系薬剤の用量を徐々に減らしていき、最終的に服用を中止できる場合があります。ベンゾジアゼピン系薬剤は急激に中止するべきではありません。

別の抗不安薬であるブスピロンも、一部の全般不安症患者で効果を示します。この薬は薬物使用障害を引き起こしません。ただし、効果が現れるまでに2週間以上かかります。

2 カウンセリング 認知行動療法

認知行動療法とよばれる治療法が有効とされています。認知行動療法は認知療法と行動療法を同時に行います。ある出来事に対する認知（どう受け止めたのか、どのような見方をしたのか）を修正していくことで、歪んだ認知によって引き起こされる不快な感情や問題行動などの症状を軽減していこうとする治療法です。改善に向けて段階的な目標を作成し、それを実際に行う事でよりよい行動習慣を身に付け、徐々に状況の改善を図っていきます。

- 自分の考え方のどこに歪みがあるかを認識すること
- 自分の歪んだ考え方をコントロールすること
- 自分の行動を適切な方向に変化させること

ご来院いただいた後の注意点

症状に対する不安がしっかりと無くなるまでお薬を続ける事が大切です。症状は良くなったり悪くなったりを繰り返しながら快方に向かいますので、それに一喜一憂しないようにしてください。

薬をしっかりと飲んで症状を抑え、ストレスをしっかりと向き合うことが重要です。

睡眠、運動、栄養の生活習慣を適切にしてください。不安を感じるのは自分自身の心身です。体には不安を感じるセンサーがたくさんあります。それらを適正に働かせるためには、自分の心身の安定が大切です。

全般的な不安障害チェックシート

1. ここ6ヶ月、仕事や学校など身の回りのことについて、過剰な不安を感じる日の方が感じない日が多い
はい ・ いいえ
2. その不安は自分でコントロールできないと感じている
はい ・ いいえ
3. その不安によってどんな症状が起こるか（以下の中から全てチェックしてください）
 - 不安によって落ち着きが無くなったり、緊張したりする
 - 不安によって集中力がなくなる
 - 不安によってイライラする
 - 不安によって疲れやすい
 - 不安によって筋肉が緊張する
 - 不安によって眠れなくなる
4. どういうことに対して不安を感じるか（以下の中から全てチェックしてください）
 - パニック発作が起こること
 - 人前で恥ずかしい思いをすること
 - 汚染されること

- □ 家族から離れること
 - □ 体重が増えること
 - □ 体力がなくなっていくこと
 - □ 病気のこと
5. その不安自体、または3でチェックした症状によって、日常生活に支障をきたしていますか？

はい ・ いいえ

メッセージ

全般性不安障害は、診断が困難なことが多く、ベテランの精神科医でも悩むことが多い疾患です。診断のコツは、生活歴から不安になりやすい気質があるか、例えば、緊張しやすい、人前が苦手、すぐに不安になるなどの特徴があるかが大切です。一方、生活歴から不安気質はなく、活発で陽気な方が不安を訴えて来院するときには、気分が落ち込んでいることが原因となって不安になっていると疑って、双極症などの治療を最初に行うことがあります。

全般性不安障害の治療は、前述したように SSRI を使います。たまに、ベンゾジアゼピン系抗不安薬を大量に長期間使って治療をされている方がいますが、ベンゾジアゼピン系抗不安薬は短期間で使用はやめるべきです。ストレス耐性の低下、切れやすい性格になる、転倒や事故などを起こしやすくなるなど長期的な弊害が懸念されます。

不安になることは悪いことではありません。人間は不安になるという大切な機能を使って、危険な自然の中で進化して来ました。

不安とはうまく付き合うものです。そのためには、いつもポジティブな言葉（幸せ、感謝、ついでいるなど）を使って、ネガティブな言葉（ダメ、悲しい、不満など）は控えるような口クセを持つことです。不安の 9 割は起こらないという事実を信じることです。