

<今回のこころ塾は強迫性障害です>

強迫性障害のこころ塾は2回かけて行われます。強迫性障害がどんな状態で、どのように治療していくのか、一緒に学んでいきましょう。

1. 強迫性障害はどのような状態でしょうか？

強迫性障害には①②があります。

- ① 強迫観念
繰り返し、しつこく頭に浮かんできて取り去れない考えや衝動や(思考)イメージのことです。取り払おうとしてもなかなか取り払うことができないのがその特徴です。
- ② 強迫行為
強迫観念によって生じた不安や恐怖や不快感を一時的に軽くしようとするための行動のことをさします。

① 強迫観念(思考)と②強迫行為のいずれか、あるいは両方があるときに、強迫性障害という診断がつきます。多くの患者さんは自らの強迫症状が変であったり、実際には起こらないことであるとわかっているため、思い悩んだり、恥や罪の意識を持ち日常生活が苦しくなります。

2. ご自身の今の状態をチェックしてみましょう。

下のチェック項目を読み、0~2点で点数をつけてみてください。合計点が10点以上であれば強迫性障害の可能性があるとされています。あくまでも目安ですから、気軽につけてみてください。

0点	問題なし、平均的、繰り返さなくてすむ、又は避けようとしなない。
1点	普通の人の二倍くらいはかかる、二回は繰り返す、又は避ける傾向にある。
2点	普通の人の三倍くらいはかかる、三回は繰り返す、又は常に避けてしまう。

チェック項目	0点	1点	2点
① お風呂やシャワーを使う時間や回数			
② 手や顔を洗う時間や回数			
③ 髪の手入れの時間や回数(例：洗髪、とかしたりブラッシング)			
④ 歯磨きにかかる時間や回数			
⑤ 服を着たり脱いだりする時間			
⑥ 小便の為、トイレを使う時間			
⑦ 大便の為、トイレを使う時間			
⑧ 他人に触れたり、触れられたりするのを避けますか？			
⑨ ゴミや排泄物をさわるのは？			
⑩ 洗濯にかかる時間			
⑪ 皿洗いの時間			

⑫ 料理の時間			
⑬ 掃除の時間			
⑭ 整理整頓にかかる回数			
⑮ シーツを替える時間や回数			
⑯ 靴を磨く時間や回数			
⑰ ドアのノブに容易にさわれますか？			
⑱ 自分の陰部をさわったり、ペッティングや性交が嫌ですか？			
⑲ 物を捨てるのは容易ですか？			
⑳ 病院に行くのが容易ですか？			
㉑ スイッチは容易にさわれますか？			
㉒ ドアや窓の戸締りにかかる時間や回数			
㉓ 仕事に行くことは容易にできますか？			
㉔ 電気製品を使うのを避けますか？			
㉕ 計算や会計処理をすることに時間がかかりますか？			
㉖ 仕事は容易にできますか？			
㉗ 物事を書くのは容易にできますか？			
㉘ 申し込み用紙の記入は容易ですか？			
㉙ 手紙の送付は容易ですか？			
㉚ 読書は容易ですか？			

出典：キャビン・アンンドリュース他(著) 古川壽亮(監訳)2005年 不安障害の認知行動療法(3)
強迫性障害と PTSD 星和書店

3. 強迫性障害の治療。

行動療法や認知行動療法といった心理療法、抗うつ薬を用いた薬物療法が有効とされています。強迫性障害の心理療法にはいろいろな技法が使われますが、その中で最も多く使われるのが、“エクスポージャー”という治療法です。“エクスポージャー”とは、恐れている不安や不快感が発生する状況に自分を意図的にさらすもので、これまでの強迫行動によって不安を下げるというパターンを変えるための方法です。強迫観念が強い場合、薬物治療を開始した後に行動療法を行うやり方がうまくいくことが多いと言われています。

4. 最後に

治療法のうちエクスポージャーを行うと初めは不安が高まることもあり、途中であきらめてしまいたくなる方もいらっしゃいますが、この状態を続けていくと必ず不安は下がります。強迫症状に支配されない自由な生活が送れるように、根気よく治療を続けていきましょう。

強迫性障害のこころ塾ではこのような内容を学んでいきます。ご興味のある方は当院までご連絡ください。

うつ病とはどんな病気でしょうか？

うつ病とは、上のチェックリストにあるような不眠、身体症状、気分の落ち込み、意欲の低下といった状態が、長期にわたって持続する脳の病気です。脳内のセロトニン、ノルアドレナリンなどの神経伝達物質のバランスの狂いが症状と関係があると考えられています。また、物事の捉え方(認知)や環境、性別やストレスなどが神経伝達物質に影響し、うつ病の発症や症状の軽快一増悪に関係していると言われています。うつ病になりやすい人は、元来、几帳面で一生懸命に物事に取り組む傾向が強く、何か不都合が生じた際には、「自分が悪い」「自分の頑張りが足りないのだ」といったように考えてしまいがちです。今の状態について、「努力や怠けの問題」ではなく、うつ病という病気によるものと考え、それについての正しい知識を得ていくことが、治療上とても大切です。

5. うつ病にかかるとうなっていくのでしょうか？

うつ病にかかるとうなっていくのは、一般的には次のような経過をたどるとされています。

<第1段階>前駆期：

↓ やる気の低下や体の不調、だるさや頭痛、食欲の低下、疲れやすさが現われ始めます。

<第2段階>発病期：

↓ 気分の落ち込みが強くなり、自分を責めたり、自分の評価がどんどん低下していきます。また、仕事や勉強が手につかなくなってきました。この時期に死にたいと考え、実行する人もいます。

<第3段階>病相期：

↓ もっともつらい状況の時期で、何もすることができなくなったり、生きていても仕方ないなどと考えてしまいがちになります。

<第4段階>回復前期：

↓ 少しずつ元気が出てくる時期です。ただ、この時期は自殺を実行してしまう可能性が高まる時期で、注意していくことが大切です。

<第5段階>回復後期：

楽しみや希望が少しずつ持てるようになり、体も楽になってきます。

ただ、まだ本格的な社会生活は難しいとされる時期です。

6. うつ病の治療

うつ病と診断されたら、まずはゆっくり休みましょう。

治療法としては大まかに、①薬物療法、②薬物療法以外の治療法があります。

① 薬物療法…ここでは抗うつ薬というお薬が使われます。医師の指示に従って、しっかりとお薬を飲んでいきましょう。

② 薬物療法以外の治療法…心理治療や電気ショック療法などがあります。

※心理療法：カウンセラーと会話する中で、ご自身の考えや行動に注目して一緒に考えていきます。認知療法が主に行われています。

※電気ショック療法：現治療法の一つで、うつ病に効果があるとされています。医師の指示に従って、

主に入院治療の中で行われるものです。

7. 最後に

うつ病はほとんどの方が回復する脳の病気です。病気をよく知り、服薬と休養によってあせらずに心のエネルギーをじっくり貯めることが大切です。

「うつ病のこころ塾」ではこのような内容を学んでいきます。ご興味のある方は当院までご連絡ください。