



強迫性障害 (Obsessive Compulsive Disorder)



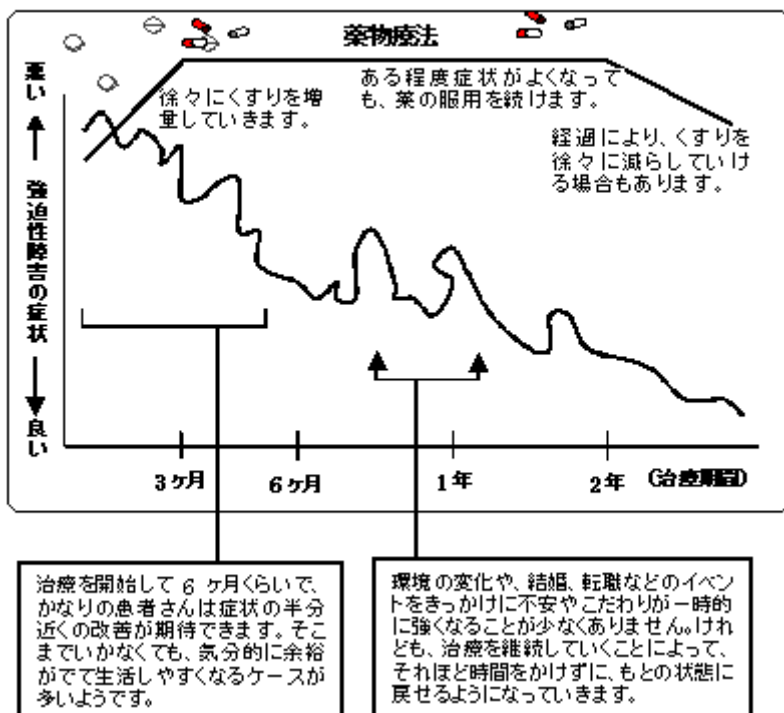
◆ 強迫性障害とは…？

- ・強迫性障害とは、小児期から青年期に症状が始まり、20歳前後で発症する人口の約2%にみられるとても多い病気です。
- ・強迫性障害とは、不快な考えが頭に何度も浮かぶため、その不安を振り払う目的から同じ行動をくり返してしまい、日常生活に支障をきたすほどの状態になる病気です。
- ・自分の行為を「ばかばかしい」「気にしすぎだ」と頭ではわかっているにもかかわらず、どうしてもその行為がやめられないことが特徴です。

◆ どんな治療をするのですか？

- ★ 薬物療法 … 抗うつ薬など、脳内のセロトニンを増加させるお薬を服用します。

強迫性障害の薬物療法と症状の変化



<治療において重要なこと>

- ① この病気について正しく理解すること。
- ② 専門医を受診して正しい診断を受けること。
- ③ 適切な治療を早期に開始すること。

★ 認知行動療法 … リラックス体験をしながら、あえて緊張を強いられる場面に徐々に慣れるような訓練をおこない、緊張を克服したり、自信を持つようにする方法です。強迫性障害の治療では主に、強迫観念に対して逃げたり、それを助長したりするような行動をしてしまうと、いつまでたっても強迫の悪循環から抜け出せないで、苦手と感じてこれまで恐れていたことにあえて立ち向かい(暴露法)、これまで不安を下げるためにしてきた強迫行為をあえてしない(反応妨害法)という暴露反応妨害法を用います。

★ 自助グループ … 同じ障害を持つ人同士が集まって助け合いながら治癒をめざすグループです。「悩んでいるのは自分だけではない」ということがわかるだけでも楽になります。

◆ どのような症状がありますか？

症状は主に「強迫観念」と「強迫行為」の2つに分かれます。

強迫観念

繰り返し浮かんできて頭から離れない考えや、イメージ(妄想)、衝動で、不安・恐怖・不快感を引き起こすものです。その考えは、取り払おうと思っても、なかなか取り払うことが出来ません。

強迫行為

強迫観念から生ずる不安・恐怖・不快感を一時的に軽くするための行為です。この行為により、強迫観念からくる不安・恐怖・不快感は軽減されるので、バカバカしいと思いつつもやってしまいます。何度も手を洗うといった繰り返しの行為や、決められた回数、手を洗わないと気がすまないというような儀式的行為(強迫儀式)などがあります。

<このようなことはありませんか？>

- 何度も手洗いや掃除をする。
- 鍵やガスの元栓等を何度も確認する。
- 追い払いたいのに追い払えなくて悩みつづけている考えがある。
- 毎日の活動をやり終えるのに長い時間がかかる。
- 物の存在、規則性、保存、正しさへのこだわりがある。
- 自分や他人を誤って傷つけてしまうことへの不安がある。
- 不謹慎な考えに対する罪と罰への不安がある。

上記項目で当てはまっているものが1つでもあれば必ず強迫性障害であるということではありません。ただ、この病気は自分のこだわり過ぎに気づいていても、自分から人に相談することが比較的少ないため、長い間一人で苦しんでいる場合があります。もしも気になることがあれば一度病院を受診してみましょう。

※ 本人の信念にもとづいて、自らすすんでこだわりや快楽から離れられずに“はまってしまう”状態は強迫症状とはいいません。

◆ 強迫性障害と間違われやすい様々な病気

- ・ 強迫的な精神症状は脳炎や脳腫瘍、身体疾患などの様々な病気においても認められます。
- ・ 統合失調症、うつ病、不安障害、心気症、強迫性人格障害、摂食障害、発達障害などの患者さんに認める精神症状も強迫性障害の症状に似ていることがあります。
- ・ アルコール、嗜好品、ギャンブルや買い物への依存なども「やめようと思ってもやめられずに繰り返す」という点で強迫症状と似ています。

※ これらの病気と強迫性障害の治療には共通点もありますが異なる点も多いので、診断については自分で判断することなく、医師の診察を受けることが非常に大切です。