

ハートクリニック家族教室 不安の病気を支える家族

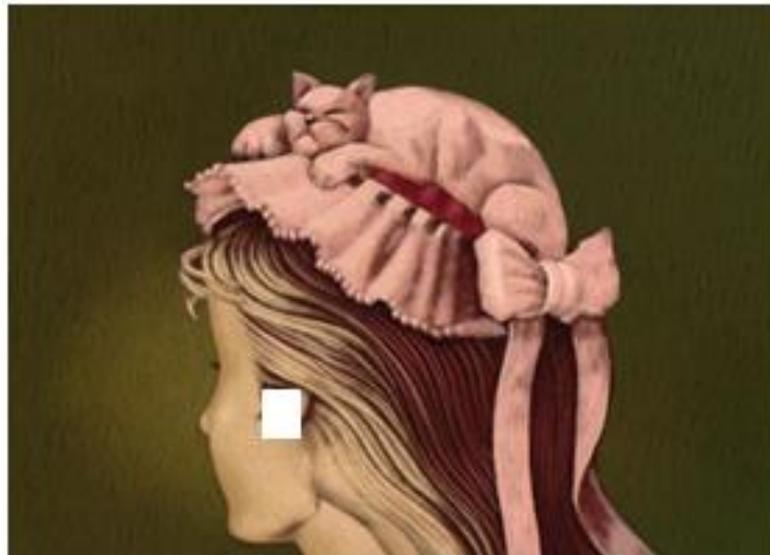


2014年3月2日(日)
ハートクリニック医師
大澤 亮太

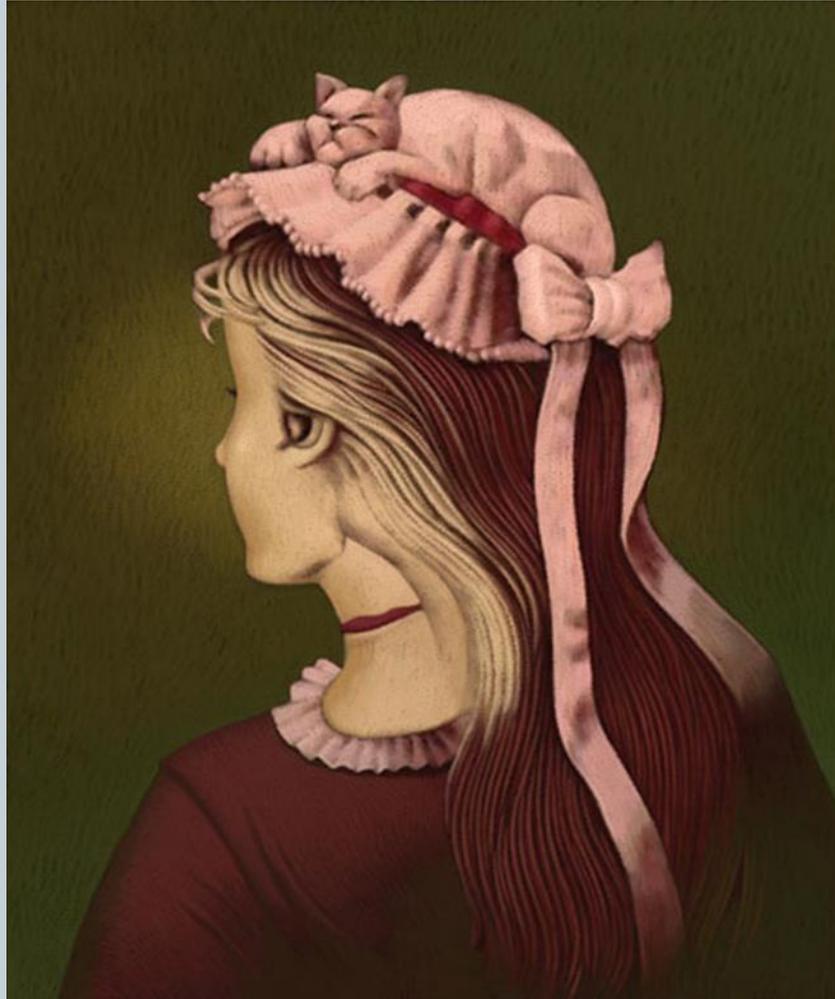




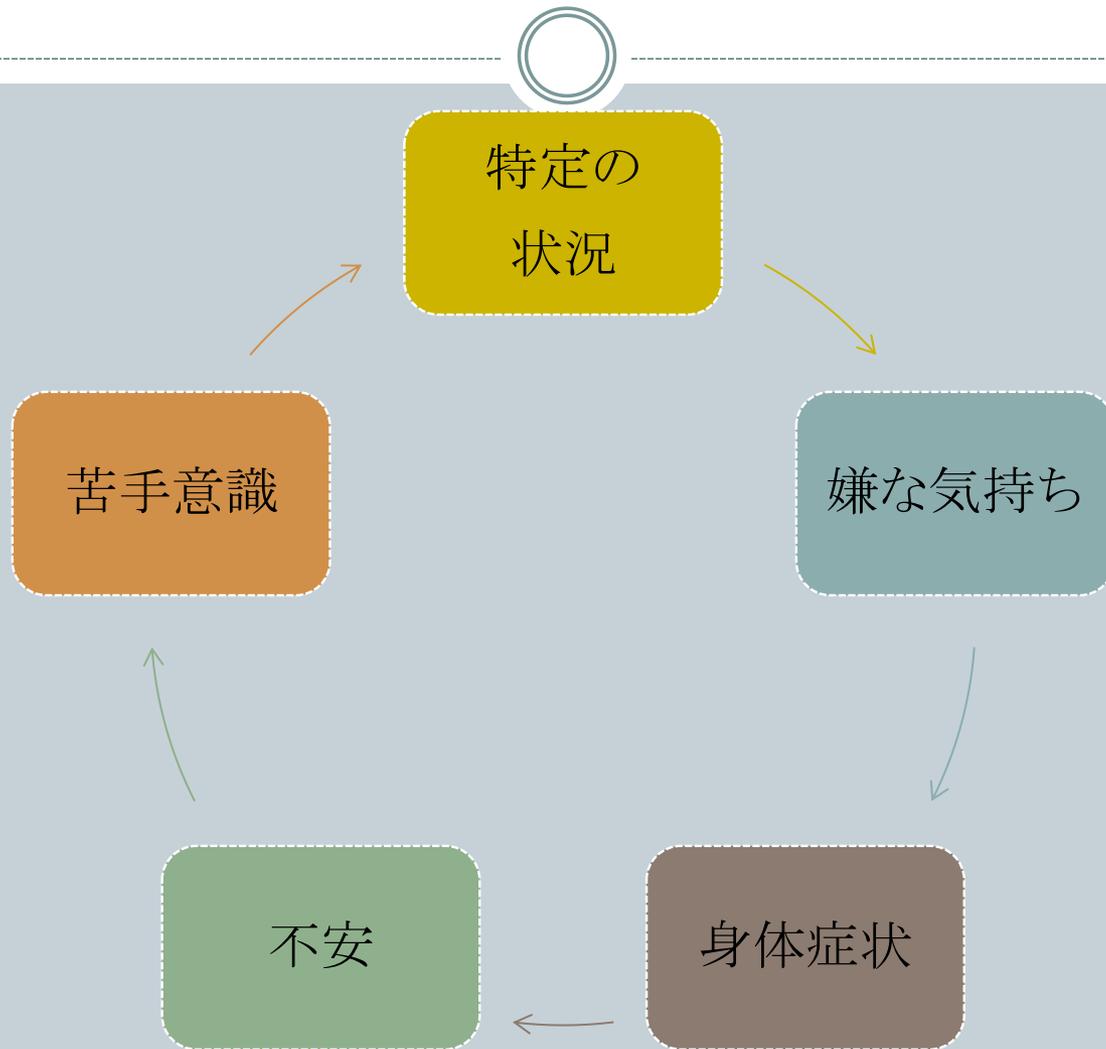








とらわれるということ



本日の内容



- 1. 不安とは？
- 2. 不安の病気とは？
- 3. 薬を使った不安の治療
- 4. 薬を使わない不安の治療
- 5. 家族の支え方

不安と恐怖



不安

- 漠然で曖昧
- 穏やかだが持続

恐怖

- 具体的な対象
- 激しく身体症状あり

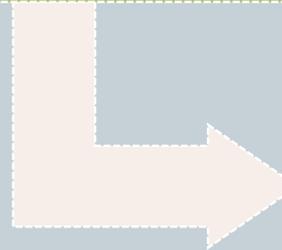
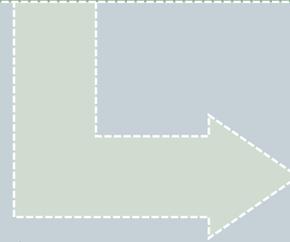
不安や恐怖の意味①

何らかの
要因

不安・恐怖
の発生

身体的な
反応

身体をアクティブな
状態に！



不安や恐怖の意味②



1. 身に迫った危機に対する
対処をするためのシステム
2. 注意力を高め、
作業効率をあげる

不安はいろいろな形で表現されます

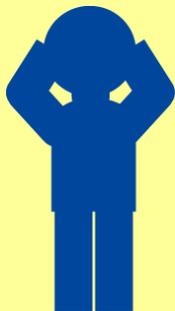


- 他人に過干渉になる
- イライラする、攻撃的になる
- 仕事や決断が遅い
- めまい、頭痛など身体症状がでる
- 身体の調子を過剰に気にする
- 確認行為が増える
- ひきこもる

不安が問題となるのは？



心理面での問題



非常に強い不安



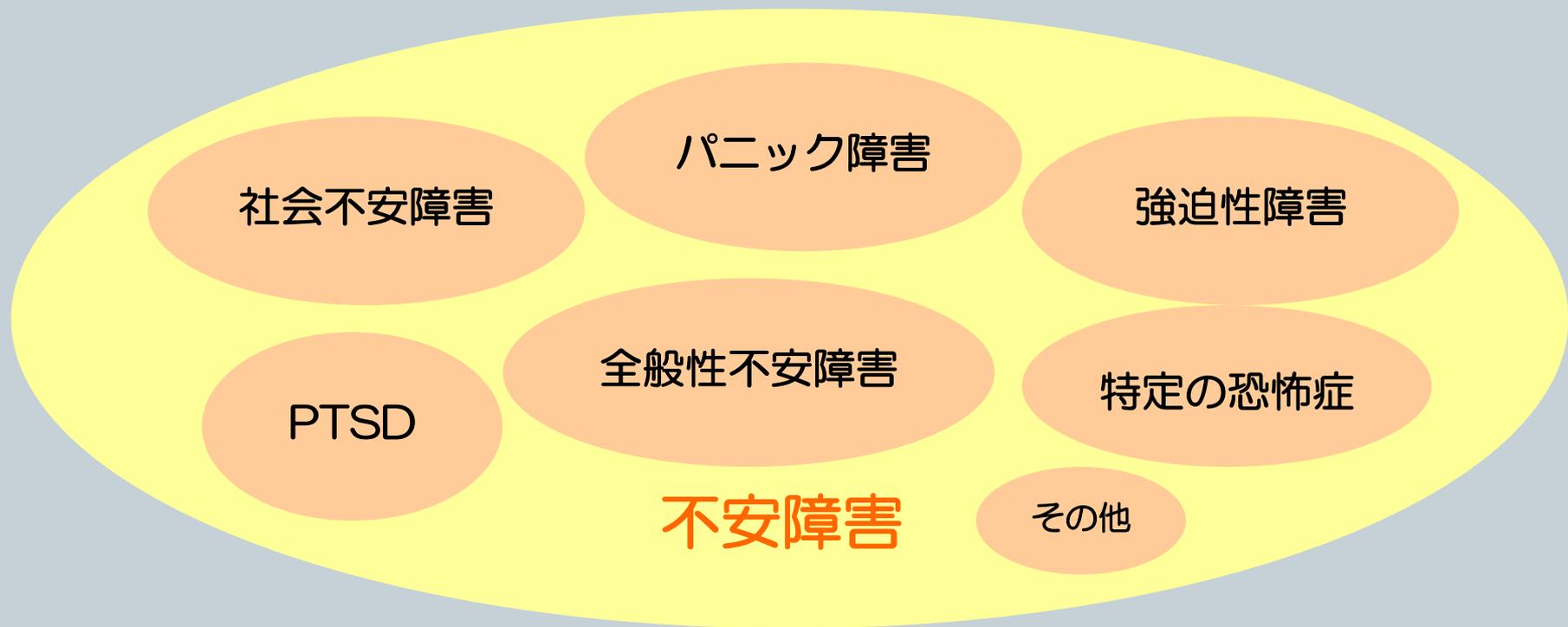
行動面での問題



不安を感じる場面を避ける

こうした問題のために、日常生活に支障が出たり
楽しめなくなっている状態です

不安の病気



パニック障害とは？

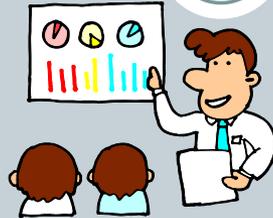
- 突然の大きな恐怖
- 自律神経の乱れ
- 予期不安
- 行動の回避

動悸、脈拍数の増加 発汗 からだの震え 息切れ感または息苦しさ
窒息しそうな感覚 胸痛または胸部不快感
吐き気または腹部の不快感 めまい、ふらつく感じ、気が遠くなる感じ
現実感がない、自分が自分でない感じ
気が変になるのではないかと恐怖 死ぬことに対する恐怖
皮膚感覚のマヒ からだ全体のひんが冷たい、または熱いという感じ

これらの症状について
身体的な検査をしても
異常が見つからないこと
が前提です！



社交不安障害とは？



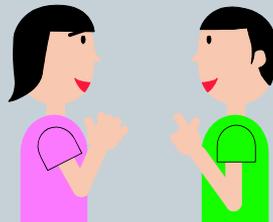
大勢の前で話をする



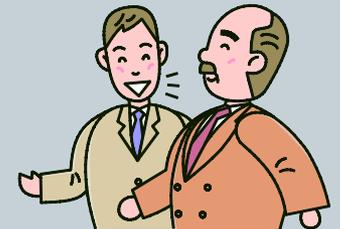
パーティーに出る



人前で文字を書く



初対面の人と話す



目上の人と話す

●からだにはこんな症状があらわれます

顔が赤くなる 顔がこわばる □の渴き

汗をかく 頭が真っ白になる 手足が震える 声が震える

息苦しい 吐き気 胃腸の不快感 など…

全般性不安障害とは？



- (1) ありとあらゆることへの過剰な不安と心配
- (2) 不安や心配を感じている状態が6ヶ月以上続く
- (3) 不安や心配がない日よりある日のほうが多い
- (4) 不安や心配は、次の症状のうち3つ以上の症状を伴っている
 - ・ そわそわと落ち着かない、緊張してしまう、過敏になってしまう
 - ・ 疲れやすい
 - ・ 集中できない、心が空白になってしまう
 - ・ 刺激に対して過敏に反応してしまう
 - ・ 頭痛や肩こりなど筋肉が緊張している
 - ・ 眠れない又は熟睡した感じがしない
- (5) 強い不安や身体症状のために、生活に支障がでたり、強い苦痛が生じている

強迫性障害とは？



- (1) ありえないと分かっているにもかかわらず繰り返し頭の中に起こってきて振り払うことのできない考え＝ 強迫観念
 - ・ ばい菌が広がって体中が汚染されてしまうのではないか
 - ・ 自分のせいで誰かが事故に会うのではないか

- (2) 自分では必要ないと分かっている、止めようと努力しても、自分の思いに反して繰り返し行ってしまう行為＝ 強迫行為
 - ・ 繰り返し手を洗ってしまう
 - ・ 必要以上に確認してしまう

- (3) 強迫観念と強迫行為のために、生活に支障がでたり、強い苦痛が生じている

特定の恐怖症とは？



- (1) ある特定の刺激（高所、動物、飛行など）に対する過剰で持続的な恐怖
- (2) その刺激に曝されるとすぐに不安反応が現れ、場合によってはパニック発作を起こす
- (3) その刺激を回避してしまうか、強い苦痛を伴って耐え忍んでいる
- (4) 強い不安や回避行動のために、生活に支障がでたり、強い苦痛が生じている

思考の悪循環（パニック障害を例に）



薬の目的



- 1. 不安を減らす
- 2. 思考の悪循環を改善する
- 3. 回避の悪循環を改善する

不安の薬



- 不安に最も効果がある薬 = 抗不安薬



- 長期に使うと依存してしまう



- 不安の根治には時間がかかる

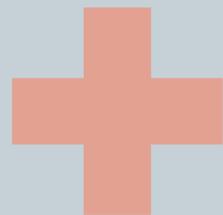


- 依存のない抗うつ薬が中心

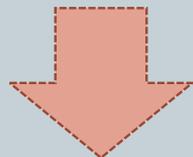
不安の薬物療法



抗不安薬



抗うつ薬



抗うつ薬

不安の薬を使わない治療



1. 自己暗示

呼吸法・自律訓練法・リラクゼーション

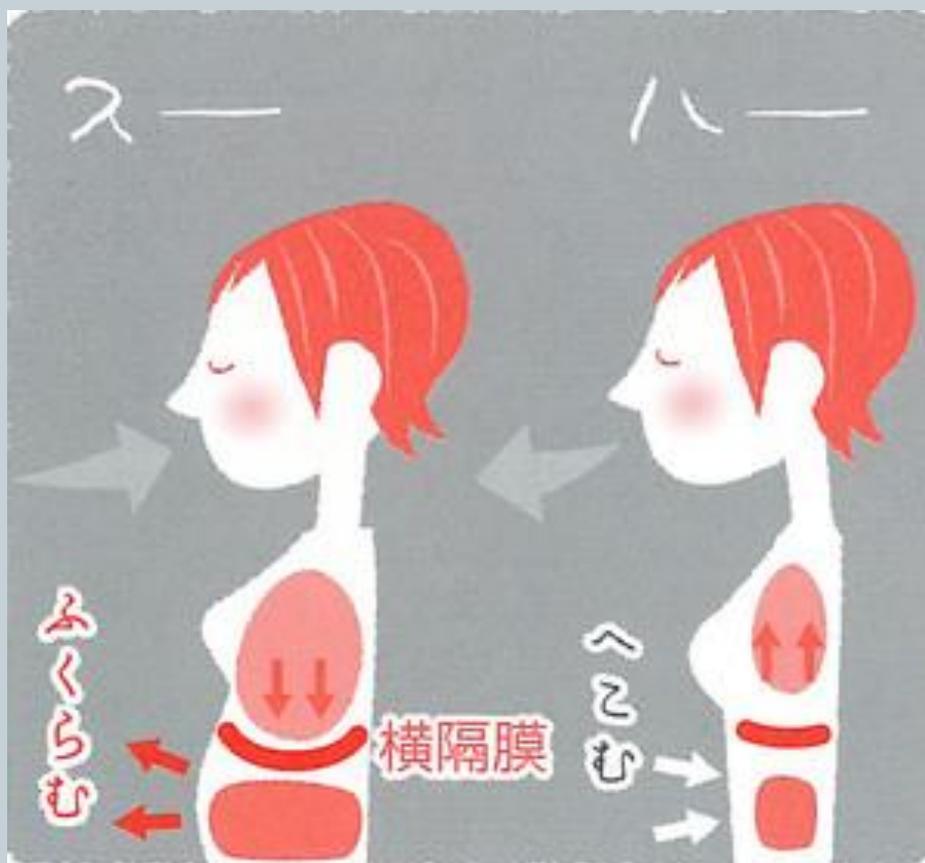
2. 行動療法

行動療法・集団認知行動療法

呼吸法



腹式呼吸・・・特に吐く時を意識



自律訓練法



自律訓練法

1. 準備と姿勢	静かな部屋で膝に手をおいて椅子に深く腰掛ける
	布団や床の上に仰向きになる
	軽く目を閉じる
2. 6つの公式	まずゆっくり呼吸をしながら全身をリラックスさせる
	①手足がとても重たい
	②手足がとても温かい
	③心臓が静かに規則正しくうっている
	④楽に呼吸している
	⑤おなかがとても温かい
3. 消去動作	⑥額が心地よく涼しい
	両手を強く握ったり開いたりする
	大きく背伸びをする
	目を開けて首や肩を回す

リラクゼーション



緊張部位に
意識を
集中する



緊張



肛門
キュツ



肩甲骨を引く



腰をつき出す



首・肩を
すくめる



眉をつり上げ
眼をギュツとつむり
下あごを強く咬み合わせる
(舌を上あごに押しつける)

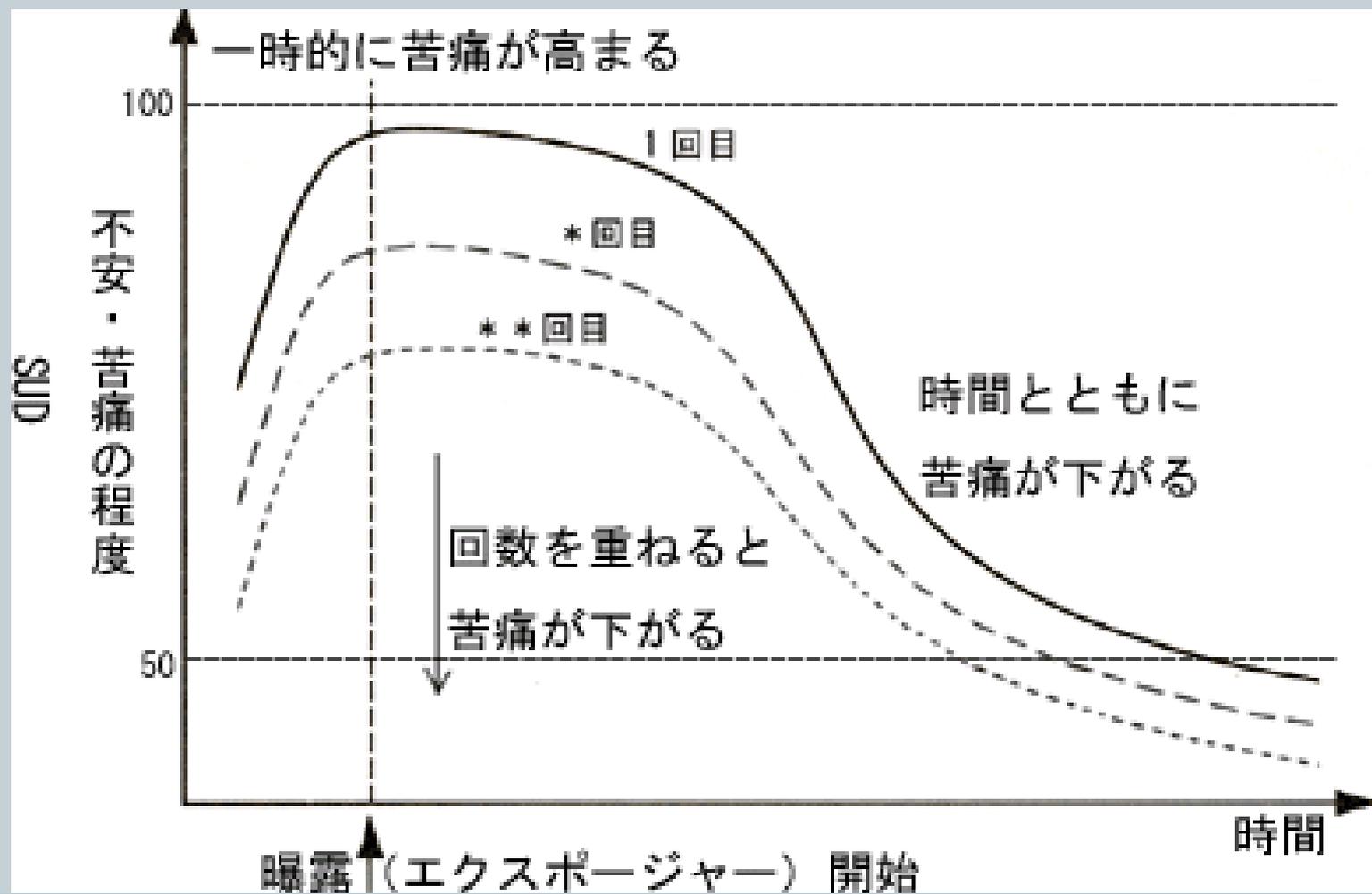


行動療法



1. 暴露反応妨害法
2. 系統的脱感作
3. オペラント条件付け

暴露反応妨害法



系統的脱感作・オペラント条件付け



外来での行動療法

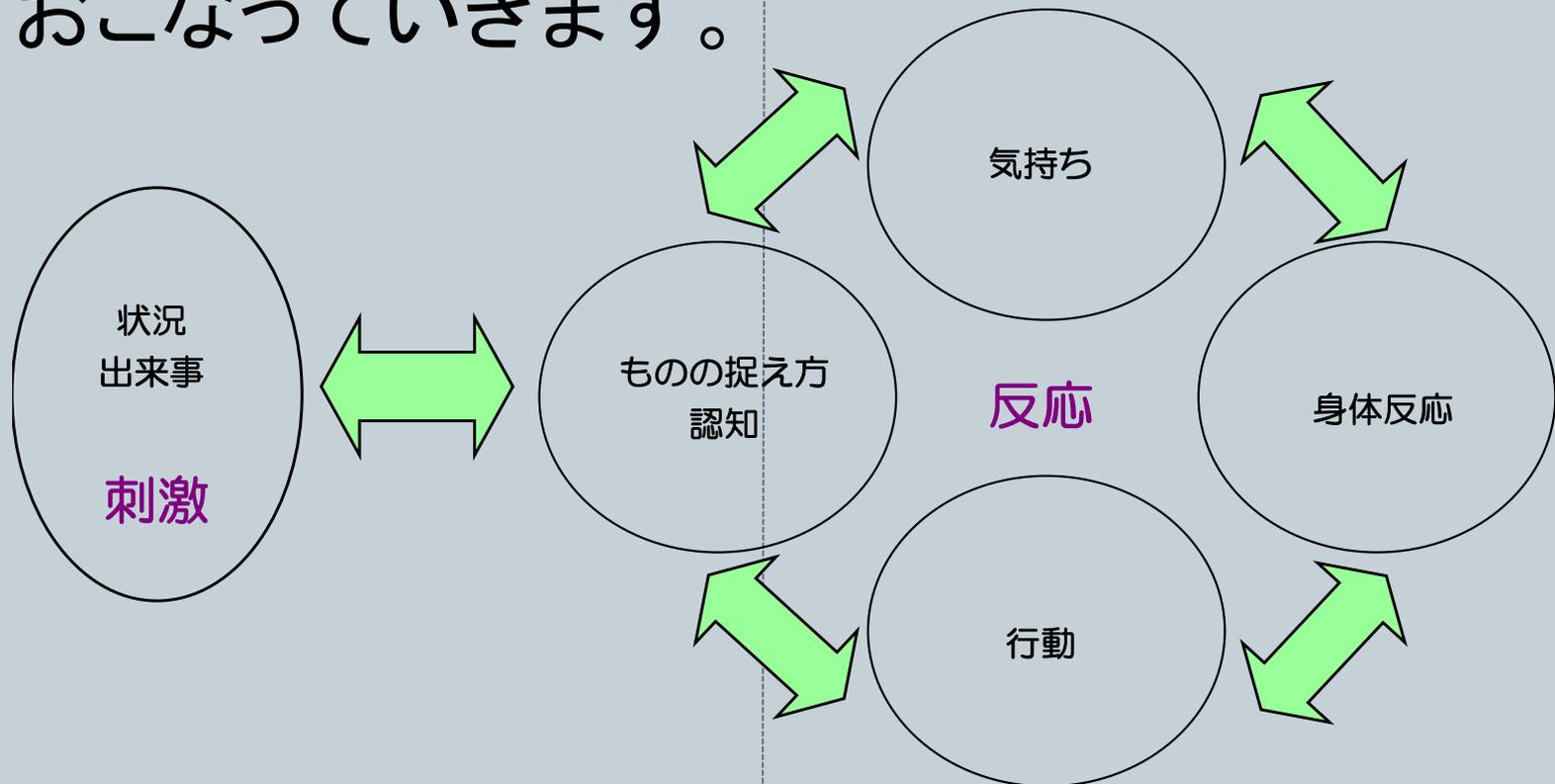


暴露反応妨害法＋系統的脱感作 ＋オペラント条件付け

- あえて不安の状況に暴露して我慢
→不安が下がる
- 大丈夫そうなことから順番に
- 成功したら自分にご褒美

集団認知行動療法

- 認知をかえて、行動療法をグループでおこなっていきます。



不安の家族の支え方



- 絶対に無理なものと、背中を押してくれれば我慢できることをあらかじめ本人と相談
- 不安を克服できた時にほめる
- 生活リズムの乱れに注意をする
- 安心させて、気長に待つ

できることとできないこと



あらかじめ話し合っていることが重要です。

- 絶対にできないこと→無理に我慢させない
※不安が増強し、ストレスになります。
- 背中をおせばできること→支えていく
※行動療法をサポートします。

不安を克服できた時にほめる



「誉めること」は「おごること」よりはるかに効果的

- 1 努力の過程にコミットして
- 2 努力の過程を評価し
- 3 結果を誉めて
- 4 結果に関して共感し
- 5 さらなる期待を込める

1 努力の過程にコミットして



× ママ友達と喫煙所で一服

○ 練習しているところをプールサイドで見る

がんばってるね！と声をかけたりして、



「ちゃんと見ているよ」

ということを伝えることが大切

2 努力の過程を評価し

3 結果を誉めて



× 15m泳げてよかったね♡

○ 15m泳げたね、毎日プール通ってすごく頑張ったもんね♡

努力の過程の評価が忘れがち



これだけの結果がでたのも、

日頃の頑張りがあったからだと認知させる

4 結果に関して共感し 5 さらなる期待を込める



× 次は25m頑張ろうね♪できるようにになったら、お母さん、もっとうれしいな♡

○ お母さんもとってもうれしい♪25m泳げるようになったら、もっとうれしいな♪



いい結果がでて、自分もうれしいと
本人と一緒にになって喜び、
これからも少しずつ頑張ろうと伝える

生活リズムの乱れに注意する



不安＝ストレス



蓄積すると・・・

抑うつ状態

睡眠や食事に要注意！

安心させる

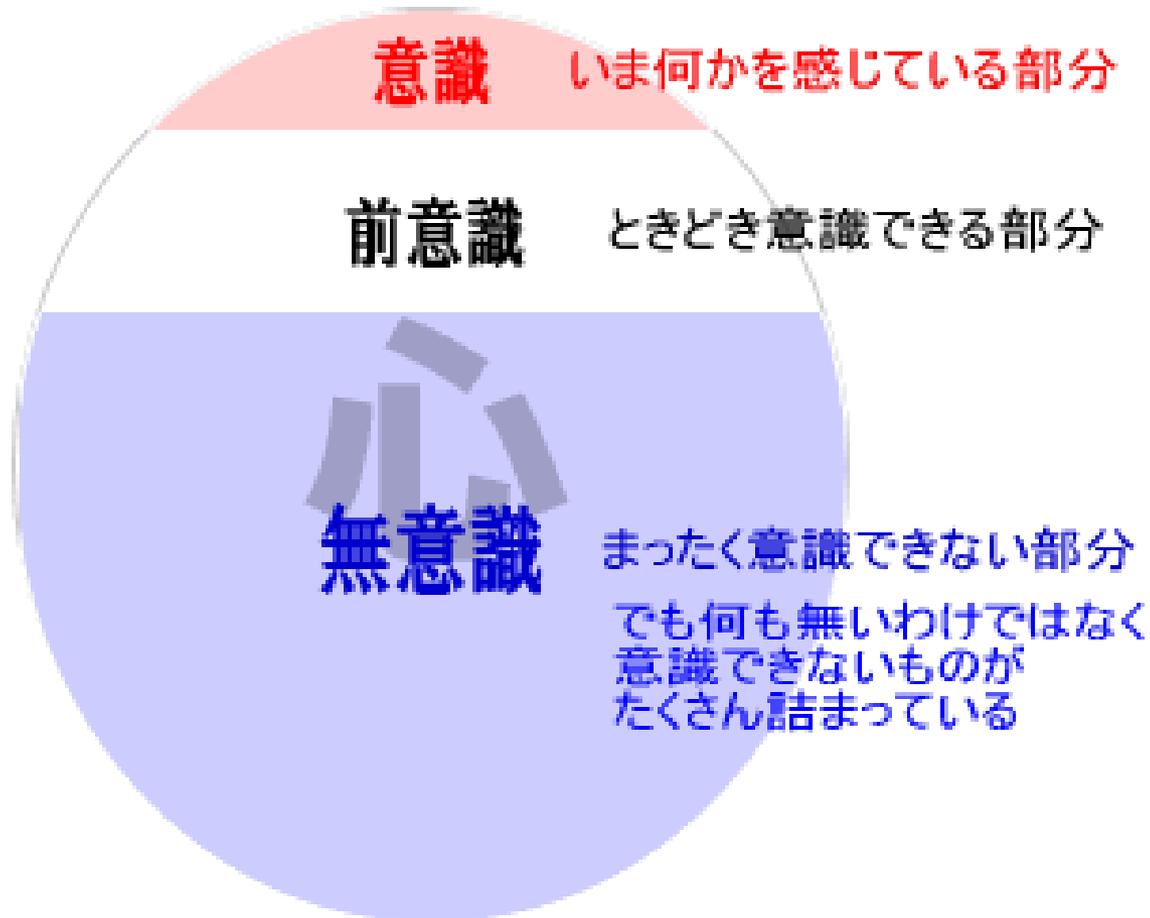


これが一番難しく、そして重要です。

家族の方をお願いしたいことは、
「治療」ではなく、「支え」と「手助け」です。

話をよく聞き尊重し、安心感を与えます。
「安心という空気で本人を包み込む」ことがなにより重要です。

気長に待つ



最後に



サポートはととても大変です。
家族の皆さまもご自愛ください。

ご清聴ありがとうございました。