

<原文>

MICHEL MARTIN, HOST: If you hear the term **OCD**, what comes to mind? People washing their hands a lot, flipping light switches, needing their desk just so. Research shows that roughly 1 in 40 American adults has **obsessive compulsive disorder**, OCD, or develops it at some point in their lives. Now, we've already talked about the common perceptions of people with the disorder, and those are not inaccurate, but they are limited. October is OCD Awareness Month, so we thought this would be a good time to look at the different forms OCD can take and how people with OCD cope with it. NPR's Claire Murashima has been reporting on this, and she's with us now. Hi, Claire.

CLAIRE MURASHIMA, BYLINE: Hi, Michel.

MARTIN: So I think people might be thinking of times when OCD shows up on screen, like in the film "As Good As It Gets," where Jack Nicholson's character **tosses out** bars of soap after only using them once, and he avoids cracks in the sidewalk. What do portrayals like that get right and wrong about people living with OCD?

MURASHIMA: Yeah. So people living with OCD, a lot of them do have **symptoms** like that, but it goes far beyond just cleanliness or a desire for order. Michel, I personally have OCD, and it impacts just about every aspect of my life.

MARTIN: Huh. Well, thanks for sharing that. Can I ask you about it? How did it **manifest** itself?

MURASHIMA: It started as these twitchy movements I would do in elementary school. And then a few years later, my parents learned what OCD was. And then from there, I was able to get a **diagnosis** and get treatment. As a child, I also had to say a prayer before I ate anything because I thought that I would **throw up** if I didn't. Later in life, I struggled with flying because I feared that I might **vomit** on a plane or somebody near me might. The fear of throwing up is called **emetophobia**, and it's actually a common symptom of OCD, but not a lot of people talk about it.

MARTIN: Claire, I have to say this sounds a little like **anxiety**, you know? And all behavior is on a **continuum**. So when do fears like that manifest as OCD?

MURASHIMA: So with OCD, there are very specific **intrusive thoughts** — they're called **obsessions** — followed by **compulsions**, which are these **ritualized** behaviors to address them. I spoke with Dr. Christopher Pittenger. He directs Yale's OCD Research Clinic.

CHRISTOPHER PITTENGER: All of us get thoughts like that, and all of us do things to control our anxiety. OCD is when those get to such a point that they start to take over and really get in the way of people's ability to live their lives.

MURASHIMA: So in my case, my fear of throwing up resulted in me not being able to fly on airplanes for about five years, and that affected my career, and I couldn't see my cousins' kids grow up.

MARTIN: Did you hear from other people living with OCD? What did they tell you?

MURASHIMA: I did. One of the things that stuck out to me is just how much OCD affects people's lives in really intimate and sometimes invisible ways.

SARAH JALEY: I was constantly thinking, like, we need to break up because I'm not good enough or maybe there's better matches for us somewhere else. I would just spiral about that every day, and I would cry about it a lot.

MICHAEL: What if I get cheated on? What if the person I'm dating is not a good fit? What if I don't actually love them?

MURASHIMA: That's Sarah Jaley in Washington, D.C., and Michael in Greenville, South Carolina. NPR agreed to only use his first name because he's a teacher and wants to protect his medical privacy. Both of them say that they're **plagued** with unhelpful thoughts about their relationships, even when things are going well. Disordered thinking like that is actually a form of **pure obsessional OCD**, often called **pure O**. Elizabeth Vossen is a therapist based in Boston, and she says that she has pure O.

ELIZABETH VOSSEN: It is basically, like, normal thought patterns in overdrive.

MURASHIMA: And when her therapist first diagnosed her with OCD, she was **skeptical**.

VOSSEN: Things don't have to be just right. I'm not neat. I don't need to wash my hands.

MURASHIMA: But her therapist told her that the intrusive thoughts she was having - followed by her need to constantly talk them out — were a sign of OCD. Shaun Flores lives in London, and he advocates for people with the disorder. He says that his OCD has taken many forms over the years.

SHAUN FLORES: Existential OCD, religious OCD, moral OCD, harm OCD, **retroactive** OCD, relationship OCD.

MURASHIMA: Shaun started talking about his OCD because he didn't see many black people openly talking about it. Plus, some forms of OCD he's dealt with are hard to talk about, like **sexual orientation** OCD.

FLORES: I became obsessive — this idea that suddenly overnight I'd become gay. So I would avoid people, avoid men.

MURASHIMA: Shaun says that he grew up in a **conservative** Christian household in which being gay was considered a **mortal** sin. He developed an intense **homophobia**, and his OCD convinced him that he was **HIV positive**.

FLORES: I would go to the sexual health clinic, get tested. But I became terrified that the results were wrong, or I didn't believe it, so I'd constantly be tested over and over again.

MURASHIMA: Shaun says he no longer feels the same way about gay people, and he's learned to recognize his intrusive thoughts for what they are. And today, he hopes that by talking openly about his disorder, he might inspire others to do the same.

MARTIN: So Claire, is there effective treatment for this?

MURASHIMA: Yes. So both Shaun and Elizabeth told me that they've worked with therapists to try to accept that with OCD, intrusive thoughts will be there and having them doesn't make them bad people. Here's Dr. Pittenger at Yale's OCD clinic.

PITTINGER: There can be a lot of shame associated with the thoughts that are coming into their minds, and so nonjudgmental support is really important.

MURASHIMA: He says that medication **prescribed** to treat OCD can help, and therapy can be especially effective.

MARTIN: That is NPR's Claire Murashima. Claire, thank you.

MURASHIMA: Thanks, Michel.

<日本語訳>

ミシェル・マーティン（司会）：強迫性障害と聞いて何を思い浮かべますか？何度も手を洗う人、電気のスイッチをひねる人、机の上をきちんと整えたい人。調査によると、アメリカの成人のおよそ40人に1人が強迫性障害（OCD）を患っているか、人生のある時点で発症している。強迫性障害を持つ人々に対する一般的な認識についてはすでに述べましたが、それは不正確なものではありません。10月はOCD啓蒙月間であり、OCDがどのような形で現れるのか、またOCDを持つ人々がどのようにそれに対処しているのかを見てみる良い機会だと考えました。NPRのクレア・ムラシマがこの件についてレポートしてくれました。こんにちは、クレア。

クレア・ムラシマ（記者）：こんにちは、ミシェル。

マーティン：映画『恋愛小説家（原題：As Good As It Gets）』では、ジャック・ニコルソン演じる主人公が一度しか使わなかった石鹼を捨てたり、歩道のひび割れを避けたりしていました。そのような描写は、強迫性障害を持つ人々について、何が正しくて何が間違っているのでしょうか？

ムラシマ：ええ。強迫性障害の人たちの多くは、そのような症状を抱えていますが、それは単に清潔さや秩序を求めるだけではありません。ミシェル、私自身は強迫性障害で、生活のあらゆる面に影響を及ぼしています。

マーティン：へえ。それを話してくれてありがとう。それについて聞いてもいいですか？強迫性障害はどのようにして発症したのですか？

ムラシマ：小学生の頃、ピクピクした動きから始まりました。それから数年後、両親が強迫性障害というものを知りました。そこから診断を受け、治療を受けることができました。子供の頃は、何かを食べる前にお祈りをしなければならなかった。その後、飛行機で吐くかもしれない、あるいは近くにいる誰かが吐くかもしれないという恐怖から、飛行機に乗るのが苦手になった。吐くことへの恐怖は嘔吐恐怖症と呼ばれ、実際にはOCDの一般的な症状なのですが、それについて話す人はあまりいません。

マーティン：クレア、これは不安神経症に少し似ていると言わざるを得ないね。すべての行動は連続したものです。では、そのような恐怖がOCDとして現れるのはどのような場合なのでしょうか？

ムラシマ：OCDの場合、非常に具体的な侵入的思考（強迫観念と呼ばれます）があり、それに対処するための儀式化された行動である強迫観念が続きます。クリストファー・ピッテンガー博士に話を聞いた。彼はイエール大学のOCD研究クリニックの責任者である。

クリストファー・ピッテンガー：私たちの誰もがそのような考えを持ち、不安を抑えるために何かをしています。強迫性障害は、そのような考えが支配的になり、人々の生活の妨げになるような状態になったときに発症するのです。

ムラシマ：私の場合、吐くことを恐れた結果、5年ほど飛行機に乗れなくなり、キャリアにも影響しましたし、いとこの子供たちの成長も見ることができませんでした。

マーティン：OCDと闘っている他の人たちから話を聞きましたか？何か言われましたか？

ムラシマ：聞きました。OCDがどれだけ人々の生活に密接に、時には目に見えない形で影響を及ぼしているかということです。

サラ・ジャレイ：私はいつも、私はダメだから別れようとか、他にもっといい相手がいるんじゃないかとか考えていました。毎日そのことばかり考えて、何度も泣いたわ。

マイケル：浮気されたらどうしよう。付き合っている人が合わなかつたら？もし本当に愛していなかつたら？

ムラシマ：ワシントンD.C.のサラ・ジャレイとサウスカロライナ州グリーンヴィルのマイケルです。NPRは、マイケルが教師であり、医療上のプライバシーを守りたいため、ファーストネームのみを使うことに同意した。二人とも、物事がうまくいっているときでさえ、自分たちの関係について役に立たない考えに悩まされていると言う。エリザベス・ヴォッセンはボストンを拠点とするセラピストで、彼女は純粋なOCDであるという。

エリザベス・ヴォッセン：基本的に、正常な思考パターンがオーバードライブしているようなものです。

ムラシマ：セラピストが最初に彼女をOCDだと診断したとき、彼女は懐疑的でした。

ヴォッセン：物事が正しくある必要はないんです。私はきちんとしていない。手を洗う必要もないし。

ムラシマ：しかしセラピストは、彼女が抱いている侵入的思考、そしてそれを常に口に出して話す必要性は、強迫性障害の兆候であると彼女に告げた。ショーン・フローレスはロンドン在住

で、強迫性障害の患者を支援している。彼のOCDは長年にわたって様々な形で現れてきたという。

ショーン・フローレス：実存的強迫性障害、宗教的強迫性障害、道徳的強迫性障害、傷害性強迫性障害、遡及性強迫性障害、人間関係強迫性障害。

ムラシマ：ショーンが自分の強迫性障害について話し始めたのは、黒人の人たちがそれをオープンに話しているのをあまり見かけなかったからです。それに、性的指向性強迫性障害のように、彼が対処してきた強迫性障害の中には話しにくいものもあります。

フローレス：突然、一晩でゲイになるという強迫観念にとらわれるようになつた。だから人を避けたり、男性を避けたりした。

ムラシマ：ショーンは、ゲイであることが死すべき運命の大罪とされる保守的なキリスト教の家庭で育つたという。彼は強烈な同性愛恐怖症を発症し、強迫性障害によって自分がHIV陽性であることを確信しました。

フローレス：性保健クリニックに行って検査を受けた。でも、その結果が間違っているんじゃないかと怖くなり、あるいは信じられなくなり、何度も何度も検査を受けるようになりました。

ムラシマ：ショーンは、ゲイの人たちに対して同じように感じることはもうないと言う。そして今日、彼は自分の障害についてオープンに話すこと、他の人たちにも同じことをするよう促すことができるのではないかと期待している。

マーティン：クレア、この病気に対する効果的な治療法はあるのですか？

ムラシマ：はい。ショーンもエリザベスも、セラピストと協力して、強迫性障害には侵入的思考がつきものであり、それがあるからといって悪い人間ではないのだと受け入れるようにしていると話してくれました。イェール大学のOCDクリニックのピッテンガー博士です。

ピッテンガー：心の中に浮かんでくる考えには多くの羞恥心が伴うことがあります。

ムラシマ：OCDを治療するために処方される薬物療法は助けになりますし、セラピーは特に効果的です。

マーティン：以上、NPRのクレア・ムラシマでした。クレア、ありがとうございます。

ムラシマ：ありがとうございます、ミシェル。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
obsessive compulsive disorder (OCD)	əbséſiv kəmpəlſiv dɪſódər	アブセ'スイヴ カンパ'ウスイヴ ディソ'オダア	強迫性障害
toss out	tó:ſ áut	ト'ース ア'ウトウ	捨てる
symptom	sím(p)təm	スイ'ムタム	症状
manifest	mænəfəst	マ'ナフェストウ	現れる
diagnosis	dàiəgnóʊſis	ダイアグノ'ウスィス	診断
throw up	θeróu ʌp	ス'ロウ ア'プ	吐く
vomit	vámit	ヴァ'ミトウ	嘔吐する
emetophobia	èmətəʊfóʊbiə	エマトウフォ'ウビア	嘔吐恐怖症
anxiety	æŋ(g)záɪət̪i	アンザ'イアティ	不安
continuum	kəntínjuəm	カンティ'ニュアム	連続体
intrusive thought	ɪntrú:ſiv əó:t	イントウ'ルースイヴ ソ'ートウ	侵入思考
obsession	əbséʃən	アブセ'シャン	強迫観念
compulsion	kəmpálʃən	カンパ'ウシャン	強迫行動
ritualized	rítʃuəlàizd	リ'チュアライズドウ	慣習化された
plagued	pléigd	ブ'レイグドウ	苦しむ
pure obsessional OCD (pure O)	pjú:ə əbséʃ(ə)nəl óu sí: dí:	ピュ'アア アブセ'シャナウ オ'ウ スイ'ー デイ'ー	純粋強迫性障害
skeptical	sképtik(ə)l	ス'ケプティカウ	懐疑的な
retroactive	rètrouækтив	レトウロウア'クティヴ	過去を顧みる
sexual orientation	sékʃuəl ò:riəntéiʃən	セ'クシュアウ オーリアソ'ンテ'イシャン	性的指向
conservative	kənsər:iv	カンサ'アーヴアティヴ	保守的な
mortal	móət̪l	モ'オタウ	死ぬべき運命の
homophobia	hòuməfóʊbiə	コウマフォ'ウビア	同性愛者嫌悪
human immunodeficiency virus (HIV)	hjú:mən ìmjúnoʊdɪfíʃənsi vái(ə)rəs	ヒュ'ーマン イミュノウ ディフィ'シャンスイ ヴア'イラス	ヒト免疫不全ウイルス
positive	pázət̪iv	パ'ザティヴ	陽性
prescribe	prískráib	プリス'クライブ	処方する