

臨床医学 精神科 I 基礎編

「見える化」で理解する「精神科」

細川大雅



ストレスケア 東京
上野駅前クリニック tokyoueno.com



1

不安障害（神経症性障害・ストレス関連障害）



細川大雅

ストレスケア 東京
上野駅前クリニック

2

今回の流れ

TEXT
18

不安とは？

- ・ 不安障害
- ・ パニック障害
- ・ 社交不安障害
- ・ 強迫性障害
- ・ 急性ストレス障害・外傷後ストレス障害
- ・ 適応障害
- ・ 解離性障害
- ・ 身体表現性障害



3

不安障害
(神経症性障害・
ストレス関連障害)



4

作家
留学先より急遽帰国

夏目漱石



5

私のかかった
不安障害
とは



6

不安？



7

不安障害

TEXT
18

不安＝

危険な状況で生じる生理的反応

不安障害＝

危険でない特定の状況で不安が誘発

考えただけで予期不安に陥ることもある

8

不安障害による日本の社会経済的損失は？

不安障害の疾病費用：2兆3930億円

(直接費用500億円＋間接費用2兆3430億円)

「職場における損失」が最も大きな費用



間接費用＝機会費用＝その疾病のために失われたあらゆる活動の価値（欠勤による労働生産性の損失＋就労中の労働生産性損失＋失業費用＋死亡費用）

9

不安障害： 症状

TEXT 18

- 心理的苦痛： 不安、恐怖
- 身体症状： 動悸、発汗、息苦しさ、口渇、めまい、頻尿、下痢
- 行動変化： 回避▷日常生活への影響

10

不安障害： 分類

TEXT 19

- 閉所恐怖
- 高所恐怖
- 動物恐怖
- 尖端恐怖
- 広場恐怖（後述）など



11

パニック障害

TEXT 24

症状：

パニック発作： 急性不安発作であり、**身体症状**をともなう

動悸、発汗、窒息感、めまい、非現実感など

予期不安： また発作が起こるのではと不安になる

広場恐怖： 発作が起きた時に逃げ出せない場所を避ける

12

社交不安障害（対人恐怖症）

TEXT 22

不安の起こりやすい対人場面

- 人前で電話をかける
- 少人数のグループ活動に参加する
- 公共の場で食事をする
- 人と一緒に公共の場で飲み物を飲む
- 権威ある人と話をする
- 観衆の前で話をする
- パーティに行く
- 人に見られながら仕事をする
- 人に見られながら字を書く
- よく知らない人に電話する
- よく知らない人たちと話し合う
- 全く初対面の人と会う
- 公衆トイレで用を足す
- 他の人たちが待つ部屋に入っていく
- 人々の注目を浴びる
- 会議で意見を言う
- 試験を受ける
- よく知らない人に不賛成と言う
- よく知らない人と目を合わせる
- 仲間の前で報告をする
- 誰かを誘おうとする
- 店に品物を返品する
- パーティを主催する
- 強引なセールスマンに抵抗する

13

強迫性障害

TEXT 27

間違っていると自分でわかっているのに、考え（強迫観念）や行動（強迫行為）がやめられない

強迫観念： 自分でも不合理だと感じる考え

強迫行為： 不安を打ち消すために繰り返す行動

確認行為、洗浄行為が多い

例：施錠を確認しに家に戻る、吊革にさわらず何度も手を洗う

14

急性ストレス障害（ASD）・ 外傷後ストレス障害（PTSD）

TEXT 29

4週間以上持続するものが、PTSD

ともに、**トラウマ体験**により急性に起こる

15

トラウマ体験

生死に関わるような、誰にとっても極めて強い恐怖感をもたらす、日常では見られない体験

例：自然災害・戦争被害・傷害犯罪・性犯罪・事故など



16

ASD / PTSD 症状

TEXT 29

侵入症状： フラッシュバック、悪夢、パニック発作

解離症状： 感情麻痺、解離性健忘

回避症状： 体験を思い出させる刺激の回避

認知・気分の障害： 抑うつ、不安、恐怖

過覚醒： 不眠、イライラ

17

適応障害

TEXT 31

ストレスに対処（コーピング）できず、生活に支障

症状： 抑うつ、不安・焦燥、生活への影響

治療： 環境調整によるストレス要因の解決

精神療法によるストレス対処能力（コーピングスキル）の向上

精神症状が強い場合には、薬物療法

18

解離性（転換性）障害①

TEXT 33

ストレスに対する**心理的防衛機制**により、意識、記憶、自己同一性、知覚の統合が失われる

離人感・現実感喪失症： 現実感がなくなる
転換性障害： 失声などの身体症状

19

解離性（転換性）障害②

TEXT 33

ストレスに対する**心理的防衛機制**により、意識、記憶、自己同一性、知覚の統合が失われる

解離性健忘： 過去の体験を思い出せない
解離性遁走： 放浪し思い出せない
解離性同一性障害： 多重人格

20

身体表現性障害

TEXT 35

症状の訴えがあるのに、検査で**異常所見を認めない**



異常なしとの診断を受けても、自分が病気との不安は解消しない

21

心身症

TEXT 36

身体疾患

症状にストレスが密接に関与し、器質的・機能的障害が認められる

例：胃潰瘍

22

神経症性障害・ストレス関連障害 治療①

TEXT 20

環境整備：

ストレス要因を減らす

23

神経症性障害・ストレス関連障害 治療②

TEXT 20

精神療法：

ストレス対処能力を向上させる

- ・ **認知行動療法**（段階的暴露法、系統的脱感作法など）
- ・ **リラクゼーション法**
- ・ **心理教育**
- ・ **森田療法**

24

神経症性障害・ストレス関連障害 治療③

TEXT 20

薬物療法：

ベンゾジアゼピン系**抗不安薬**

抗うつ薬

β受容体遮断薬

25

私のかかった

不安障害

（神経症性障害・
ストレス関連障害）



26

不安障害（神経症性障害・ストレス関連障害）まとめ

ストレス要因により、日常生活の質が低下

症状： **不安、身体症状**（動悸・発汗など）、**回避**

治療： **環境整備**（ストレス除去）

精神療法（認知行動療法など）

薬物療法（**抗不安薬**など）

27