

みんなの健康ラジオ

『不安・不安症状と不安症』

(2024年12月5日放送)

横浜市精神科医会

横浜市立大学医学部 精神医学教室

浅見 剛

不安と不安症状

不安とは

- 脅威(生命を脅かす危険, サポートの欠如, 未知など)に対する防御反応の1つ
- 自律神経系の変動による身体的な不快(動悸, 発汗, 呼吸困難感など)を伴った苦悩の感情として認識される
- その原因となる脅威が曖昧な場合でも, 現実的な脅威であっても, それを完全に取り去るための対処行動がとれない時に生じる
- この反応が苦痛に感じられるほど強く、長時間と続くようになると「**不安症状**」として認識されるようになる

不安症状

めまい(浮遊性)、離人感

喉の違和感
(何かが突っかかってくる)
飲み込みにくい
窒息感、歯ざしり

頻尿

四肢の冷え、
冷感、しびれ、痛み、
発汗、筋肉のこわばり

焦燥感

不安感

いらいら

頭痛(締め付けられる)
頭重感(重しが乗った)

目が乾く、
音・臭いに敏感、耳閉感
耳鳴り、口渇、味覚異常
瞼や頬がぴくぴくする

動悸、胸部絞扼感、
胸痛、呼吸困難感

腹痛、腹部膨満感
下痢、便秘
吐き気・嘔吐



不安症（全般不安症）



- 多数の出来事や日常活動についての過剰な不安と心配（予期憂慮）が、長期間にわたって持続することで心身が不調となる
- 生涯有病率は5%くらい。
子供の頃より不安で神経質
- 多くは青年～成人期発症だが、
受診は年長者が多い
- 男女比は1:2で女性が多い

不安症（パニック症）

手足の
震え
身震い
冷や汗
動悸
めまい
吐き気
息苦しさ



このままでは死んでしまう！

- ・「死んでしまう」と思うほどの急激な症状（パニック発作）が繰り返されることにより社会生活に支障
- ・生涯有病率は4%くらい
- ・男女比は1:2で女性が多い

不安症（社交不安症）



- ・ いわゆる「あがり症」
- ・ 「注視されることの恐れ」
- ・ 生涯有病率は12%くらい
- ・ 外出困難となったり，人との会話が困難になるなど，社会機能や生活の満足度に悪影響を及ぼす