

みんなの健康ラジオ

『不安・不安症状と不安症』

(2024年12月12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

不安への対応

(一般的な気分転換法)

- **音楽を聴く**
自分の好きな音楽を聴く、自然音もリラックス効果がある
- **感情を書き出す**
自分が感じている不安や心配事を書き出すことで、頭の中を整理し、気持ちが落ち着く
- **身体を動かす**
軽い運動やストレッチ、散歩やヨガなど
- **趣味に没頭する**
好きなことに集中することで、気分を切り替える
- **環境を変える**
自宅や職場など、同じ環境にずっといると不安が強まることがある。外に出て新鮮な空気を吸う、カフェなど別の場所に移動すると気分転換しやすくなる

呼吸法と筋弛緩法

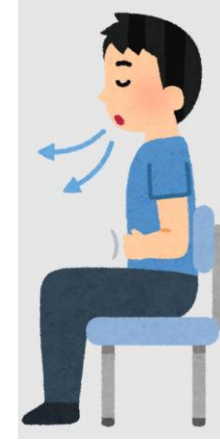
呼吸法



鼻から
3秒間で吸う



3秒間
息を止める



口から
6秒間で吐く

漸進的筋弛緩法(簡易法)

【肩の場合】

両肩を耳に近づけるように肩をすくめ、5秒間肩に力を入れ続ける
その後、一度に力を抜き、両肩が弛緩した状態を20秒続ける
緊張と弛緩の違いを感じる

マインドフルネス

「心ここにあらず」の状態から、目を覚まして
今やるべきことに戻る

～サマタ瞑想～

呼吸をしながら
体の変化を感じる

お腹の
「ふくらみ」
「へこみ」



～ヴィパッサナー瞑想～

「ふくらみ, へこみ」を繰り返しているさなかに出てきた雑念を漂わせておく

いろいろなものに気を配り,
同時に感じ取る

その他の対応法

- 物事の優先順位をつける
大事なものは力を入れ、そうでないものは力を抜く
- 本来の必要に気づく方法
80歳の自分が、(現在の)あなたに
あなたが「していない」こと
あなたが「し過ぎている」こと
「今すぐ、あなたが始めるべき」こと
の3つのアドバイスをする。
- 何をコントロールでき、何をコントロールできないかを
きちんと把握する

など

不安症への薬物療法

- 選択的セロトニン再取り込み阻害剤
(Selective Serotonin Reuptake Inhibitor : SSRI)

不安症には脳内のセロトニンが関与していると考えられている

- 抗不安薬

ベンゾジアゼピン系抗不安薬は少量・短期間のみが推奨されている(依存形成のため)