



不安障害はストレスを感じるだけの障害ではない、深刻な病気です。この障害によって日常生活にも支障が出ます。

不安障害は珍しい病気ですか？

不安障害はオーストラリアで最も一般的な精神障害です。毎年国民のほぼ10人に1人(女性ほぼ12人に1人、男性ほぼ8人に1人)が何らかの不安障害を経験します。国民の4人に1人は一生のうち一度は不安障害を経験すると言われています。

不安障害の原因は何ですか？

不安障害は次のようなさまざまな要因が組み合わさって起きると考えられています：

- ・ 家族や親類の精神障害の病歴
- ・ 精神的重圧を生じる出来事
- ・ 身体的疾病が治癒しない場合
- ・ 性格的要因。

不安障害の種類、徴候や症状など

不安障害にはさまざまな徴候や症状を伴う多くの種類があります。

全般性不安障害 (GAD)

(Generalised Anxiety Disorder – GAD)

全般性不安障害では長期にわたって毎日のように不安を感じます。半年以上にわたって、毎日のように次のような症状がある場合は全般性不安障害の可能性がります：

- ・ 強い不安を感じる はい いいえ
 - ・ 物事に対する心配が止まらない はい いいえ
 - ・ 不安のため日常生活(勤務先、学校、家族や友人とのコミュニケーションなど)に支障が出る。 はい いいえ
- 上のすべての質問に「はい」と答えた方は次の質問のうち3つ以上に当てはまるものがあるかどうか合わせてチェックして下さい：
- ・ 気が立ってピリピリしている はい いいえ
 - ・ 疲れやすい はい いいえ
 - ・ 物事に集中出来ない はい いいえ
 - ・ イライラしやすい はい いいえ

- ・ 筋肉痛(あごや背中など) はい いいえ
- ・ 安眠出来ない(寝つきが悪い、眠りが浅い、すぐ目が覚めるなど)。 はい いいえ

病的恐怖症 (Phobia)

病的恐怖症では特定の物体や状況に対する強い恐怖感を感じます。次のような場合、病的恐怖症の可能性がります：

- ・ 次のような特定の物体や状況に直面すると極端に神経質になってしまう：
 - 飛行機に乗る はい いいえ
 - 動物が近くにいる はい いいえ
 - 注射をされる はい いいえ
 - 人との付き合いの場に出る はい いいえ
- ・ 恐怖感を感じるような状況を避けるため次のようなことをする：
 - 通勤時間や働き方を変える はい いいえ
 - 人との待ち合わせなどに姿を見せない はい いいえ
 - 健康診断などを受けない はい いいえ
- ・ 上のような状況を避けようとして日常生活(勤務先、学校、家族や友人とのコミュニケーションなど)に支障が出る。 はい いいえ

強迫神経症 (OCD)

(Obsessive Compulsive Disorder – OCD)

強迫神経症では、好ましくない考えや恐怖感が頭に割り込んで来ることが続き(強迫観念と呼ばれます)不安感を起こします。このような強迫観念により、不安感を軽減するために決まったことを決まった順序でやらなければならないような気持ちになります(強迫衝動と呼ばれます)。次のような場合強迫神経症の可能性がります：

- ・ 実際に起こらないようなこと(家族や親友に突然不幸が起きる、など)に関する心配が繰り返し襲ってくる はい いいえ
- ・ 次の例に見られるように同じ作業をまったく同じ順序に従って何度も行ってしまう：
 - 頻繁に手を洗う、洗濯をする、入浴する、歯を磨く、など はい いいえ
 - 家庭、勤務先、自家用車などの頻繁な掃除、片付け、物を決まった順番に並び替えるなど はい いいえ



Anxiety disorders – Japanese

- 窓やドアなどの施錠、電気用品のスイッチの入切などを頻繁に確かめる はい いいえ
- ・ こうした作業を行うと短時間は安心するが、しばらくすると同じことを繰り返す必要を感じる はい いいえ
- ・ こうした感情、思考や行動パターンがおかしいという自覚がある はい いいえ
- ・ こうした思考や行動パターンが一日の生活に占める時間が1時間以上あり、日常生活(勤務先、学校、家族や友人とのコミュニケーションなど)に支障が出る。 はい いいえ

心的外傷後ストレス障害 (PTSD)

(Post Traumatic Stress Disorder – PTSD)

心的外傷後ストレス障害では大きな精神的ダメージを受けるような出来事があった後などに突然強い不安感に襲われることが起きます。

次のような場合心的外傷後ストレス障害の可能性がります：

- ・ 死、傷害、拷問、虐待などを経験または目撃し強い恐怖感や無力感を感じたことがある はい いいえ
- ・ 上のような出来事のいやな記憶や悪夢などが1ヶ月以上残る はい いいえ
- ・ 日常生活(勤務先、学校、家族や友人とのコミュニケーションなど)に支障が出る。 はい いいえ

特に上のすべての質問に「はい」と答えた方で次の質問のうち3つ以上に当てはまるものがある場合：

- ・ 上のような出来事を思い出させるような行動を避ける はい いいえ
- ・ 上のような出来事の一部が思い出せない はい いいえ
- ・ 以前は楽しめたことが面白くない はい いいえ
- ・ 肯定的な感情(愛情、興奮など)を強く感じる事が少ない はい いいえ
- ・ 将来(キャリア、家族としての将来計画など)についてあまり考えなくなった。 はい いいえ

さらに次の質問に2つ以上当てはまる場合：

- ・ 安眠出来ない(悪夢を見る、寝つきが悪い、眠りが浅いなど) はい いいえ
- ・ 怒ったりイライラしやすい はい いいえ

- ・ 物事に集中出来ない はい いいえ
- ・ 用心深くなった はい いいえ
- ・ ビックリしやすい。 はい いいえ

パニック障害 (Panic Disorder)

パニック障害ではパニック発作が頻繁に起こります。パニック発作とは自分でコントロール出来ないように感じる極めて強い不安感を指します。次の症状のうち4つ以上が10分間以内に起こったことがある場合はパニック障害の可能性がります：

- ・ 汗ばむ はい いいえ
- ・ 震えが来る はい いいえ
- ・ 動悸 はい いいえ
- ・ 息切れ はい いいえ
- ・ 息が詰まる はい いいえ
- ・ 吐き気・腹痛 はい いいえ
- ・ めまい・立ちくらみ・気絶 はい いいえ
- ・ しびれ・うずき はい いいえ
- ・ 離脱症状 はい いいえ
- ・ のぼせ・寒気 はい いいえ
- ・ 発狂するような気がする はい いいえ
- ・ 死んでしまうような気がする はい いいえ

上のすべての質問に「はい」と答えた方は次の質問もチェックして下さい：

- ・ こうした感覚が戻ってくるのではないかと過去1ヶ月以上恐怖感を抱いている はい いいえ

不安障害を持つ人が数種類の不安障害の症状を経験することは決して珍しいことではありません。

またこのチェックリストは何らかの不安障害があるかどうかをチェックするためのおおよその目安に過ぎません。正確な診断については必ず医師の診断を仰いで下さい。

不安障害の治療方法は？

数種類の治療法があります。

心理療法

心理療法は症状の治療に役立つだけでなく、不安障害の再発防止にも有効です。一般的に見て心理療法は不安障害の最も効果



的治療法であることが分かっています。心理療法を使って患者の思考パターンや特定の状況に対する反応の仕方を変えることが出来ます。これにより障害からの回復を促し再発を防止するのです。この治療法を行なうのは通常精神分析医・精神科医またはその他の精神保健の専門家です。

薬物治療

不安障害の治療には心理療法が最も一般的ですが、薬物による治療も非常に効果的な場合があります。抗うつ剤の中には不安障害の抑制に効果のあるものがあります。どの抗うつ薬が不安障害の症状に有効かの詳細についてはウェブサイト

www.beyondblue.org.au ご覧になるかビヨンドブルーのホットライン 1300 22 4636 (全国均一通話料金)までお問い合わせ下さい。

ベンゾジアゼピンには眠気を誘発せずに緊張をほぐす効果があります。アルプラザラム(商品名ザナックス)のようにベンゾジアゼピンの中には種類によって不安障害の治療に効果的なものもありますが、常習性があるため特に長期間にわたる服用は一般的に望ましくありません。

不安障害を発病した場合に自分で出来ることは？

- ・ 大きな生活変化が起きるようなことは避ける。
- ・ 個人的な対立などは早めに解決する。
- ・ 自分が楽しめる行事などに積極的に参加する。
- ・ 医師やその他の専門家からの指示を仰ぐ。
- ・ 呼吸訓練や筋肉の緊張をほぐす体操など。
- ・ 不安障害についての情報を集める。
- ・ 安眠を心がける。
- ・ 定期的な運動。
- ・ 酒・タバコなどを減らす。

不安障害を持つ人の助けになるために

- ・ 行動パターンに変化が現れたかどうかを教えてあげる。
- ・ 患者の経験したことなどについて語り合う機会を持ち、また価値判断をすることなく耳を傾けていることを伝えるようにする。
- ・ 医師や専門家の診察を受けるよう勧め、必要であれば予約を取る手伝いなどもする。
- ・ 医師や専門家の診察の際に同伴する。
- ・ 不安障害についての情報収集を手伝う

- ・ 安眠、運動、安定した食生活などの自助努力を行なうよう働きかける。
- ・ 一緒に外出するなどして連絡を保つ。家族や友人にも働きかけるが、患者本人には無理強いしない。
- ・ 患者が医師や精神分析医の援助を受けて自身の恐怖感に直面出来るよう働きかける。
- ・ 患者が自身や他人の安全を脅かすような場合には直ちに医師や医療施設に連絡する。

治療を受けるにはどこへ

- ・ まずは最寄りの一般開業医 (GP) に相談。場合によってはここから精神科医や精神分析医のような精神保健の専門家に紹介されます。不安障害の治療についての専門知識を持った一般開業医の一覧表はビヨンドブルーのウェブサイト www.beyondblue.org.au でGet Helpの見出しをクリックしてご覧になるかビヨンドブルーのホットライン 1300 22 4636 (全国均一通話料金)へお問い合わせ下さい。
- ・ 精神科医は精神保健を専門にする医師です。医学的・心理学的な面から診察を行ない、色々な検査を行ったり治療薬の処方箋を発行したりします。心理療法を行なう精神科医もいます。
- ・ 精神分析医・ソーシャルワーカーや作業療法士などはうつ病などの精神障害に対して医学的な方向からではない(心理療法など)治療を提供する専門家です。一般開業医・精神科医や小児科医からの紹介があればあらかじめ登録された精神分析医・ソーシャルワーカーや作業療法士から受けられる心理療法についても現在ではメディケアを通して医療費の払い戻しが受けられるようになっています。この払い戻しは1年間に個人治療の場合12回(例外的に18回)まで、グループ治療の場合も12回まで受けることが可能です。詳細については紹介元の医師に聞いて下さい。メディケアを通して払い戻しが受けられる心理療法を提供している専門医の一覧については、下記のウェブサイトをご覧ください:
 - 臨床精神分析医 (Clinical Psychologists): www.beyondblue.org.au 内の [Get Help](#)
 - 精神分析医 (Psychologists): www.psychology.org.au 内の [Find a Psychologist](#)
 - ソーシャルワーカー (Social Workers): www.aasw.asn.au 内の [Find a Mental Health Worker](#)
 - 作業療法士 (Occupation Therapists): www.ausot.com.au 内の [Find a Mental Health OT](#)



さらに不安障害について知りたい時にはどこへ

ビヨンドブルー: うつ病対策全国的イニシアチブ

(beyondblue: the national depression initiative)

www.beyondblue.org.au

beyondblue info line 1300 22 4636

うつ病や不安障害、関連する薬物障害とその治療法、治療施設についての資料など。

www.youthbeyondblue.com

ビヨンドブルーの若者向けウェブサイト。うつ病に関する資料、うつ病で悩む友人への接し方など。

Lifeline

13 11 14

24 時間カウンセリングサービス。各種資料、専門医への紹介など (全国均一通話料金)

Anxiety Recovery Centre

www.arcvic.com.au

不安障害、その治療に関する資料、ウェブリンクなど。

ADAVIC (The Anxiety Disorders Association of Victoria)

www.adavic.org.au

パニック障害、対人恐怖症、広場恐怖症、全般性不安障害、うつ病などに関する資料およびサポート。

PADA (The Panic Anxiety Disorder Association)

www.pada.org.au

不安障害やうつ病(出産後うつ病を含む)に関する資料、関連する学術研究や出版物など。

Social Anxiety Australia

www.socialanxiety.com.au

社会不安障害やパニック障害に関する資料、患者体験記、ウェブリンクなど。

Anxiety Disorders Alliance

www.ada.mentalhealth.asn.au

不安障害についての資料、関連資料やサポートグループなど。

Anxiety Network Australia

www.anxietynetwork.com.au

不安障害に関する資料、関連する治療プログラム、ワークショップ、コースなど。患者の体験談なども。

TRANX (Tranquilliser Recovery and New Existence)

www.tranx.org.au

ベンゾジアゼピン(精神安定剤および睡眠薬)に関する資料、安全な服用に関する指針、不眠や不安障害への対策など。

CRUFAD

www.crufad.org

うつ病、不安障害に関する資料、治療法など。

Moodgym

www.moodgym.anu.edu.au

オンライン心理療法

Climate.tv – interactive e-health

www.climate.tv

医療専門家によって開発されたうつ病および不安障害の新しい自己管理システム。

Panic Online

www.med.monash.edu.au/mental_health/paniconline

パニック障害患者向けのオンライン・インタラクティブ治療プログラム。

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au phone: 02 9840 3333

各州・準州ごとの異文化間精神保健サービスに関する資料。

© beyondblue: the national depression initiative, 2009.

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

T: (03) 9810 6100

beyondblue info line 1300 22 4636

F: (03) 9810 6111

E: bb@beyondblue.org.au

W: www.beyondblue.org.au