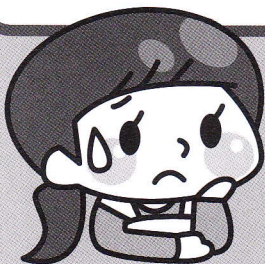


Q

極度のあがり症で、
人前で話そうとすると、
声が出なくなってしまいます。



A

それは SAD という
病気かもしれません。



お医者さんに
聞いてみよう

① 社会不安障害

あがり症は病気？

「人前で何かをするこ
とで、悪い評価をされる
のでは？」

例えば結婚式のスピー
チを頼まれて、頼まれた時
から失敗して他人から馬鹿
にされはしないかと考え
プレッシャーを感じて苦し
い日々を過ごすうちに、

このように、他人に悪い
評価を受けることや、人目
を浴びる行動への不安に
よって、身体症状が現れ、
次第にそのついでに、日
常生活に支障をきたすこ
とを、社会不安障害 (SAD :
Social Anxiety Disorder) と
いいます。



SAD を治療して、
新しい人生を始めよう

今までは「極度のあがり
症」と、性格の問題と捉え
られてきた SAD は、推定
患者数が

国内で300万人以上いる
と言われている一般的な
病気です。精神科や神経科、
心療内科等の病医院、メン
タルクリニックで治療
を受ければ、治すことが
可能だと考えられています。

SAD は治療薬で
治る病気です

SAD はうつ病に次いで多
い心の病気です。その原因
は、今のところはっきりと
していませんが、神経伝達
物質であるセロトニンの
放出バランスが崩れてい
るのではなかと考えられて
います。

プロテインは不安や恐怖
を抑えて心の平静を保つ
働きをしますが、SAD の
人は、このセロトニンの
量が低下しているのでは
なかと考えられています。

SAD の治療で中心的に
用いられるのが SSRI と
いうお薬です。不安の大
きな原因となつてくるセ
ロトニン量の低下を改善
して、脳内物質のアンバ
ランスを整えていくお薬
です。

服薬を中心とした治療
を開始すると多くの人が
2ヶ月で不安、恐怖感が

し、1年位治療を続けると
患者さんの約9割が日常
生活にほぼ支障がない位
に改善します。



長年続いてきた
SAD でも、
治療や治療期間は
変わりません

●20代女性…

人前で話す時に声が出
辛くて耳鼻科にて声帯の
手術を受けたが改善せず
受診。SAD の治療薬を
服用後、2~3ヶ月で改善

●50代男性…

40年間人前でしゃべれ
ず受診。SSRI 服用後、1
年半で服薬も必要なくな
り治療終了。

このように SAD は治療
可能な病気であり、SSRI
という治療薬を服用する
ことにより、日常生活に
ほぼ支障がない位に改善
するのです。

あなたは、以下の状況に対し、強い不安を感じたり、
緊張で声や手が震えることはありますか？

- ① 大勢の前で話す
- ② 公式な席であいさつをする
- ③ 集会で自己紹介をする
- ④ 会議で指名されて意見を言う
- ⑤ 権威ある人と話をする
- ⑥ よく知らない人に電話をかける
- ⑦ 初対面の人と話をする
- ⑧ 面接を受ける
- ⑨ 人に見られながらサインをする
- ⑩ 外で食事をする
- ⑪ ①~⑩のため、社会生活に大きな支障がある

★①~⑩で3つ以上が頻繁にあり、⑪にも該当する方は、最寄りの医療機関にご相談ください。

出典: medicina vol.44 no.11 2007.11 山田和夫「社会不安障害」より



●監修
(医) 楽聖会
こころのクリニック山形
院長 古沢 信之先生

恥をかきたくないという消極的な生き
方から、恥をかって成長するという積
極的な生き方に変えてみませんか

(医) 楽聖会
こころのクリニック山形

住 所: 山形県山形市江俣 4-18-26

電 話: 023-681-6226

診療時間: 9:00 ~ 12:00, 14:00 ~ 17:30

(火・木曜は 18:30 まで)

休 診 日: 第1・3・5土曜、第2・4日曜、水曜、祝日

★初診・再診とも予約制。事前にご連絡ください。