

お気楽
精神科医の
頑張らない

人生のスヌメ
第十七話

心が悪循環する人

福島 淳 イラスト・福島マルゲリータ



人は誰しも気になること、不安を抱えながら生きている。退屈なときや寝る前に、忘れていた悩み事をふと思い出してあれこれ苦しんでいることだろう。そんな時、たいていの人は、何とかそれらを横に置いて気持ちを切り替えようとする。でも、そう簡単にできない人もいるのだ。

もし、切り替えがうまくできなかつたらどうなるか。そこには、最初はちょっとした心配事だったが、だんだんと大きな悩み事へと発達していく、というプロセスが関係している。そして、このプロセスは、心の悪循環によって促進されていく。

ここに一人の女性がいる。彼女は急いでいたので、快速電車で飛び乗った。実のところ、快速に乗ったのは久しぶり。そんなことを考えていると、急に息苦しくなってきた。胸もはち切れんばかりにドキドキしてくる。さて、いつからこのような症状がでるようになったのだろうか？

最初はほんの軽い症状だった。満員の快速電車に乗っていて「何となく息苦しいな、気分でも悪くなつたらどうしよう」と、ふと思ったのが契機。だが、その時はそれで終わった。ところが、夏の満員快速電車の中で突然、具合が悪くなつたのだ。息が苦しくなり、冷や汗がでてくる。胸がドキドキ、次第に頭から血の気が引いてくる。もうダメだと思つた時、到着のアナウンスが流れた。転がり落ちるように電車から脱出。大きく深呼吸して、「助かった」と胸をなで下ろすのだった。

それ以来、この時の苦しさを思い出し

ては、また同じようになつたらどうしようかと、快速電車に乗れなくなつたのである。それでも急ぐ時は、快速に乗つたこともあった。しかし、乗車した途端から気分が悪くなり、駅に到着すると同時に救急車で病院に搬送されてしまう。病院に到着した頃には発作もおさまり、念のため検査はしたものの、まったく異常がない。そしてこの時医者から、心の病だから専門の医者にかかるようにといわれたのであった。

これも立派な悪循環なのである。たとえば、普通の人には何でもないことにも強い不安を感じてしまい、心理的な苦痛が極端に強まった状態が続く。息苦しさ、動悸、冷や汗といった症状も出現する。我々は、これをパニック発作と呼んでいるが、一般的には「急に具合が悪くなる」と言うのかもしれない。そして、この一連の現象が恐ろしい体験となつて、「また具合が悪くなるのではないか。いつどこでどんな風にかかるかもわからない」という予期不安を呼ぶのである。そこへまた実際に発作が起こると、冷静さが失われ、過敏になつていく。そうすると、ちょっとした不安を敏感に感じ取るようになつてしまい、一層拡大していく。まさに悪循環、堂々巡りである。

なぜ

この悪循環はなぜおこるのか？
この女性の場合に見られるように、最初はちょっとした不安や動悸、発汗、耳鳴り、吐き気など、自律神経症状で始まることが多い。そこに、元々あつた神経質な性格が相まって、意識が集中していく。すると、1つの不安や自律神経症状が、2倍3倍にも感じられてくるのだ。一歩下

がって冷静に考えれば大したことはない
と分かるのに、意識の集中とそれによる
感覚の敏感化が、症状を形成するという
わけだ。これが、悪循環のシステムだ。

ち なみに、彼女のようなパニック障害
は、大きく2つに大別される。全く

予期なく具合が悪くなる場合、または、あ
る状況下において出る条件依存型(電車に
乗ったり、エレベーターに閉じこめられた
り、そういう条件が揃った場合)である。
そして、こういう悪循環は、彼女のような
病気の場合だけでなく、日常生活の中
で、たいていの人が体験することなのである。

例えば、家から出た途端、窓をすべて閉
めてきたらどうか、ガス栓をしつかり閉め
ただろうか、などと不安に思うことがあ
る。確かめないと不安はどんどん大き
なりがちだ。しかし、たいていは、あれこ
れ他のことを考えているうちに、忘れてし
まつのである。もし確かめないと気がす
まない、それも何度となく確かめてもな
かなか納得がいかない。さらにこの確認とい
う行為で普段の社会生活に支障をきたす
となれば、立派な病気だ。ちなみに、これ
を「確認脅迫」という。

次に、ウツにおける悪循環を考えてみ

る。ウツになる人は、元来まじめ、几帳
面、融通が利かないという性格の持ち主
が多い、と言われている。調子が悪けれ
ば、休養が必要となるわけだが、それが簡
単には行かないのである。

これぐらいで休んでは申し訳ない、自分
が休むとその分ほかの
人に迷惑がか

一悪循環一



かると、という思い
入れがそうはさせないのだ。
よって、つらい↓休みたい↓休むと人に
迷惑をかける、だから休めない↓がんば
るしかない↓でも疲れていて、がんばれな
い↓非常につらい、という悪循環ができ
あがる。ウツの治療には、休養と薬物治

療の双方が欠かせないと言われているが、
これがうまくいかない大きな理由の一つ
に、この悪循環があると言える。
ではどうしたら、この悪循環を断ち切
ることができるのだろうか。症状が出る
に至った心の内には、葛藤が存在する。

先ずパニック発作の症状、動悸、発汗、息
苦しさ、吐き気などは生理的なもので、そ
のせいで死ぬということはないと言ってお
く。別の病気を疑って、すでに検査を受け
ている人も少なくないだろう。ここでは、
不安感の軽減を中心に考えればよいので
ある。

先述の女性の場合であれば、薬を服用
しながら各駅停車から始めるわけだ。そ
して準快速、快速と速度を上げながら、最
初は1駅のみ乗車、次は2駅といった具合
に、乗る距離を延ばしていく。調子のよい
時は、薬も飲まずに試してみる。中には、
一歩進んで二歩下がるといった日もある。
しかし、決して焦らないことだ。そして最
後には、いざという時の薬をポケットに忍
ばせて、新快速に乗り込むのである。

のように、エレベーターで他人任せ
で昇るのではなく、階段を自分の足
で一歩一歩登れたことを確認するように、
またそのことに自信を持ちながらプロセ
スを進めていくのが大切なことだと思っ
よう。こういったトレーニング方法は、いろい
ろなことに応用できるはずである。不安や
恐怖を乗り越えるための一つの対処方法
に違いない。