



恐怖症について (その1)

恐怖症といえば、高所恐怖や閉所恐怖などが有名ですが、その他にもさまざまな恐怖症が存在します。いずれの場合も「症状」としては、強い不安、動悸、過呼吸や息苦しさなどが典型的ですが、これらがさらに進行するとパニックに至ります。

Text by 欧州日本人医師会 太田博昭 医師/精神科 (パリ フランス)

+ 恐怖症の種類

ナイフや尖った鉛筆などに対する尖端恐怖、身を守る手段のない広い空間に置かれたときの広場恐怖をはじめ、癌などの悪性疾患や性病に対する疾病恐怖、ヘビやクモへの恐怖など、挙げていけばキリがありません。意外ですが、ハトにある首の光っている部分に嫌悪感や恐怖感を抱く「ハト恐怖」は決して稀な現象ではなく、ハトの多く集まる道を選んでは遠回りする人も少なくありません。

+ そもそも「病気」としての恐怖症とは

上記の恐怖症以外にも、恐怖の対象になる事物は無数にあります。それらの恐怖について、「病気」と診断されるには何が条件となるのでしょうか。第一に、本人が心身共に非常に苦痛を感じることに加え、この「恐怖」が原因で社会生活や家庭生活に支障をきたすことが必須の条件になります。例えば、閉所恐怖と広場恐怖が合併すると「外出恐怖」や「乗り物恐怖」へと発展しますが、地下鉄に乗れなかったり、各駅停車は大丈夫でも特急には乗れないとなると、通勤や通学に支障をきたします。また、本格的な尖端恐怖症に陥ると、ナイフやフォークばかりでなく、お箸さえ恐怖の対象になります。主婦の場合だと、ナイフで自分を刺してしまうのではというよりも、夫や子どもをナイフで刺してしまっただろう、という恐怖や強迫観念のほうが強いので、深刻で



す。このため、食後、それらの「凶器」がすぐに洗われ、引き出しに片付けられていないとヒステリックになり、夫や子どもに当たり散らします。このような「病気」をよく理解している夫でも、毎日のこととなると、虫

の居どころが悪ければ「いいかげんにしてくれ!!!」と怒りをぶつけてしまい、夫婦関係の破綻や家庭崩壊にまで発展しかねません。

+ 治療の可能性は？

あることはあります。恐怖症や強迫観念は精神科の分野です。心療内科の看板を掲げているクリニックでも、「精神科」のマイナス・イメージ回避の場合が大半なので、医師のほとんどは精神科医です。しかしながら、「1時間待つて10分診療」が現状の日本の精神科外来では、精神安定剤などの薬によって不安を軽減する対症療法が精一杯です。それ以外の心理療法を受けようとするれば健康保険の適用外になり、実費で種々の心理セラピーを試みる他に方法がなくなります。どのような心理セラピーが有効なのかは、あくまでもケースバイケースなので、試してみなければ分かりません。次回は具体的な治療についてお話しします。

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意：診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れな海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

● 健康相談日時：火・水 13・木曜日

(ヨーロッパ中央時間)	水・木曜日	21:00 - 22:00
	火曜日	22:00 - 23:00
(イギリス/アイルランド)	水・木曜日	20:00 - 21:00
	火曜日	21:00 - 22:00

● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外には使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>