



恐怖症について (その2)

今回は本格的な「病気としての」恐怖症について解説しました。高所恐怖や閉所恐怖など、他人を巻き込む度合いの小さいものと、性病に対する疾病恐怖など、実際に相手を巻き込む度合いの大きいものとを区別しました。「病気」といわれるのは、「もし・・・したらどうしよう」という強迫観念が強くなり、社会生活に支障をきたすような状態です。

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)

+ 実際にどんな治療をすればよいか

今回は、外出恐怖のため電車で乗れなくなったケースの治療を例にあげます。

精神安定剤は不安や緊張を緩和する薬なので、この薬で乗車できるようになる場合もあれば、効果がない場合もあります。その場合は他の方法を考えねばなりません。たとえ薬が効いて乗車できても、あくまでも「対症療法」にすぎないので、いつまでも薬に頼っているわけにはいきません。したがって結局は、薬なしで乗車できるようになるにはどうしたらよいか、という問題に突き当たります。

その場合の治療法の一つに「行動療法」と呼ばれるものがあります。実際に乗り物に「乗る」という行動に踏み切るのですが、そのためには、例えば次のような段階を踏みながら実践していきます。

セラピストと一緒に1駅乗って降ります。これを幾度か繰り返した後、1駅後のプラットフォームにセラピストが待っているようにして、その駅まで一人で乗ります。セラピストが待っていてくれるという安心感があるので、たとえ不安が強くても、パニックまで至らずに乗っているようになります。

これを何度か繰り返した後、一人で乗っても動悸や息苦しさを感じなくなったら、同様のやり方で、2駅後、3駅後と、一人で乗る距離を



少しずつ伸ばしていきます。乗り換え駅があれば、それに向けた同様のセラピーをします。このようにして、自宅近くの乗車駅から職場近くの最寄りの駅まで、一人で乗れるようになるまで1週間から10日かけて訓練します。

+ 恐怖症は予防できるか？

恐怖症になりやすいのは「生真面目な人」が多く、ちゃんと、しっかり、きちんとせねば・・・、という完璧主義的な潜在意識が強いため、不安や緊張に陥りやすくなります。したがって、「シュルツの自律訓練法」というリラクゼーション法を習得して、ふだんから心身の緊張を解きほぐすことが予防につながります。これは独習できます。そのための良書として、『自律健康法 - 驚異の新開発』（飯田宏著、青春出版社、アマゾン古本市場で入手可能）

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た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・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>