心の窓

（メンタルクリニック通信 Vol.4）

不安を軽くしパニックを治す

メンタルクリニック　宮川　晃一

現在世界中の精神科医の間で標準とされている方法のひとつに薬物療法が挙げられるでしょう．これは，抗不安薬やある種の抗うつ薬を使って過剰な不安をやわらげ，普通の生活に戻していく治療です．時には睡眠導入剤を使うことが病気の速やかな改善に有効なこともあります．ところがこれらの薬を使うにも，「薬の副作用が不安だ」「薬がやめられなくなったらどうしよう」と思うのは当然のことかもしれません．現在使われている薬剤の多くは，専門の医師の管理のもとで使用すれば重篤な副作用をもたらすことは少ないといわれており，また，薬によって不安のハードルを下げ，「不安の対象が実はたいしたことではないのだ」という自信が芽生えてくれば，薬を減らし，中止することも可能なのです．また，治療のもう一つの選択としては精神療法があります．これらは長らく効果の科学的裏付けに乏しいといわれてきましたが，この中でも最近，統計学的に検証して効果があるといわれ，注目されている治療法があります．認知行動療法というものです．これはこの治療法の経験を積んだ医師や臨床心理士，看護師によって行われますが，治療に人員や時間を要するといった制約などから，いまだに行っている病院やクリニックは多いとは言えません．順天堂浦安病院でもこの治療を行う計画ありますが，様々な理由から，今のところは実現には至っておりません．また，不安の治療は薬物か精神療法かの二者択一というよりも，これらをバランスよく組み合わせた治療が最も治療の効率がいいとも言われております．初めにも申し上げましたが，不安は誰にでもあるものです．その不安がちょっと強くなり，日常生活に支障をきたすようになったと感じたら，我々にご相談ください．他の体の病気と同じように，早く発見し，早く治療するということは，メンタルクリニックの病気にも共通して言えることですし，早くきちんと病気を治す秘訣といえます．

認知行動療法については次回，取り上げてみたいと思います．