

# 強迫性障害

## ●細かいことが気になりすぎて、困っていませんか？

- \* ガス栓や水道の蛇口をきちんと閉めたか気になり、何度も確認してしまう。
- \* 何度も手を洗わずにいらなかったり、一回の手洗いに長時間を要し、ときには手の皮がむけてしまうくらい手を洗ってしまう。
- \* 不合理だとわかっているのに、つまらない考えや感情などが頭にこびりついて、抑えようとしても抑えられない。

上記のような行為が止められず、生活に支障をきたす状態になっているとしたらそれは「強迫性障害」かもしれません。

## ●強迫性障害って？

かつては「強迫神経症」と呼ばれていたものですが、現在では「強迫性障害」と呼ばれています。思春期から青年期にかけて発症し、男女差はないといわれています。

その病態は幅広いものですが、共通する特徴は、本人にも無意味なもの、不快なものとして捉えられているにもかかわらず、浮かんできて止められない「強迫観念」があり、その不安や苦痛を打ち消すために、反復行動（洗う、確認する、順番に並べる）や心の中の行為（祈る、数を数える、声を出さずに言葉を唱える等）がまるで儀式のように、過剰に繰り返されます（強迫行為）。また「強迫観念」を排除しようとして意識すればするほど、ますますその観念にとらわれ、感覚が増強されてしまう悪循環にはまり込んでしまいます。

代表的な「強迫観念」と「強迫行為」の例を次にあげます。

1) **洗浄強迫**：とにかく汚れる感じが不快で、長時間にわたり身体を洗い続けたり、外出するごとに着替えたり、汚れていると感じるものを避けずにいられなくなる。

2) **確認強迫**：自分の過失で火事や泥棒の侵入などの最悪の結果を招くのではないかとという過度の不安や恐怖から、大丈夫かどうか、何度も確認を繰り返したり、家を出ることもできなくなる。

3) **強迫性緩慢**：洗顔、服の着脱など生活上のさまざまな行動を必ず決まった手順で完璧に行わなければならないと感じて、少しでも間違えたと、はじめからやり直しをするために、ひとつのことに長時間費やし、行動が止まっているかのようにみえる。他にも「加害恐怖」「ためこみ（収集癖）」「縁起恐怖」「不完全恐怖」等さまざまなタイプがあり、その多様性が強迫性障害の特徴でもあります。

## ●原因として考えられること

発症の原因はまだ特定されていませんが、次のようなことが関係しあって発症に至るのではないかと考えられています。

### 1) セロトニン機能異常仮説

神経と神経の間に存在して情報を伝達する物質のひとつであるセロトニンの調整に問題があり、うまく機能しない。

### 2) 脳画像解析による神経ネットワーク仮説

近年大きく発展し、最も力が注がれている領域。脳の画像解析によると強迫性障害患者の脳の一部領域には機能が活発化しており、治療後には改善がみられるため、その発症に脳機能の活発化が関係している可能性があると考えられる。

### 3) 心理社会的要因

学校、家庭、職場、結婚などの社会的要因と、妊娠・出産などの社会・身体的要因、また自分や環境を含めたすべてをコントロールしようとせずにはいられないような強迫的な傾向などの心理的要因が関わりと考えられている。しかし生物学的研究が進むにつれ、必ずしも心理的要因が関連するものでもないとの研究もある。

## ●強迫性障害の治療

強迫性障害の治療を受けると、強迫観念に支配されずに社会生活を送れる程度に改善できることが多いと言われています。

治療法は主に「薬物療法」と「行動療法」があり、その二つがともに重要な役割を果たします。専門医の指導のもと、それぞれの方法を症状に合わせて調整しながら治療を続けることで多くの方に改善がみられるようになってきています。

### 1) 薬物療法

うつ病の治療薬のひとつでもあるSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害剤）を使用することで症状が軽減されます。有効な量や種類には個人差があり、徐々に増量したり、他剤に変更、追加していくこともあり、うつ病に比べると高用量で、長期間の服用で効果の現れる方が多いようです。また、薬効が現れた後も服薬を急に中断すると再発することが多く、専門医と相談しながら徐々に減らしていくことが重要です。

### 2) 行動療法

最も有効とされているのが「曝露反応妨害法」です。不安を感じる刺激に対して不安の弱いものから強いものへと段階的にさらしていくこと(曝露)と、その時に生じる不安は時間が経過すると薄らいでいくことを経験しながら、強迫行為を出来るだけ抑えていくこと(反応妨害)を組み合わせる方法です。

### 3) 治療を受ける環境

治療は、主に外来通院で行われることが多いのですが、強迫症状のために通院が困難な場合や、家族の協力が得られにくい場合などは入院治療が行われることもあります。

入院治療のよい点は、薬物療法の調整がしやすいことや、他人への配慮や病棟のルールに従う必要性から強迫行為を諦めなければならない機会が増え、その環境自体が治療的に働くことがある点です。

## ●家族の対応

まずは家族自身が「強迫性障害」とその治療方法について学ぶことです。そして、学んだことを本人やその周囲の人たちと共有してください。

本人は、馬鹿らしいとわかっているにもかかわらず自分でも止められないつらさや不甲斐なさ、苦痛を感じて生活しています。また、なかには自分の育ち方や生活史が原

因と考え、過去にとらわれ苦しんでいたりと、自分の性格の弱さや欠点によるものだと考えて自信を失っていることもあります。しかし、前述してきたように強迫性障害は本人の弱さや欠点によるものではないのです。決して本人を責めたり攻撃しないようにしてください。

また、家族が、自分が至らなかったせいではないか、こうなるまえに何かしてあげられることがあったのではないかと自責の念を抱いて苦しんでいることがあります。そのために強迫行為に巻き込まれ、本人に代わって確認したり、洗浄したり、強迫行為を手伝ってしまいがちです。巻き込まれることで次第に家族自身も疲弊し、本人に対して否定的な感情を持ち易くなりますし、それは本人の「強迫行為」を助長させてしまうことにもなるため、家族で対応を一貫させ、時には本人に要求されたとしても応じない姿勢が必要となります。

ただ、本人のことを無視したり、拒否するのではなく、巻き込まれずに温かく見守る姿勢がなにより重要です。そのためには家族自身が日常生活を取り戻し、楽しみを見出し生き活きと生活していくことが大切です。

## ●どこに相談したらよい？

本人が自分の問題に気づき、専門機関への相談・受診を希望している場合には、専門の医療機関に相談または受診することをお勧めします。

また本人は困っておらず、家族が困っているという場合には、家族相談という方法もあります。医療機関で可能な場所もありますが、さいたま市では、こころの健康センターや各区保健センター・保健所が、こころの健康に関する相談に随時応じています。病院の選び方やご家族の対応についてお気軽にお電話ください。

<参考文献>

・Be! 90 March 2008 特集 強迫性障害(OCD)から抜け出す! ASK  
・臨床精神医学 Vol.35 No6 June 2006



### 「咲いたまごころ／第10号」

さいたま市 (平成20年10月発行に掲載されたものです。)

発行：さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907