

# 緊急時サポート



## 不安を理解する



不安や緊張を感じることは、日常生活の中では当たり前のことです。誰もが時々、悩んだり、不安を感じたりするものです。軽度から中等度の不安は、注意力、エネルギー、モチベーションを集中させるのに役立ちます。不安がひどい場合、恐怖を感じる出来事の実際の深刻さや可能性とは比例しない無力感、混乱、極度の心配を感じる場合があります。日常生活に支障をきたすような、圧倒させるような不安は正常ではありません。このような不安は、不安障害の症状である場合もあれば、うつ病など他の問題の症状である場合もあります。

不安は、身体的および感情的な症状を引き起こす可能性があります。特定の状況や恐怖によって、これらの症状の一部または全部が短時間に起こることがあります。状況が過ぎると、通常、症状は治まります。

不安の身体症状には次のようなものがあります。

- 震え、けいれん
- のどや胸が詰まった感じ
- 息苦しさ、動悸
- 立ちくらみ、めまい
- 汗をかいたり、手がかじかんだりする
- ビクビクした感じがする
- 筋肉の緊張、痛み、こり（筋痛症）
- 極度の疲労感
- 寝付けない、眠れない、早く目が覚める、落ち着かない（目が覚めても疲れが取れない）などの睡眠の問題

不安は、コミュニケーション方法をコントロールする脳の部分に影響を与えます。そのため、創造的に自分を表現することや、人間関係において効果的に機能することが難しくなります。不安の感情的症状には次のようなものがあります。

- 落ち着きがない、イライラする、神経質になる、緊張する
- 心配しすぎる
- 何か悪いことが起こるのではと恐れる、絶望感
- 集中できない、頭が真っ白になる



## 不安障害

不安障害は、身体的症状と感情的症状の両方がある場合に起こります。不安障害は、人との付き合い方に支障をきたし、日常生活にも影響を及ぼします。女性は男性の2倍、不安障害の問題を抱えやすいといわれています。不安障害の例としては、パニック障害、恐怖症、全般性不安障害などが挙げられます。

多くの場合、不安障害の原因は不明であり、不安障害を持つ多くの人々が、これまでずっと緊張や不安を感じてきたと言っています。この問題は、年齢に関係なく発生する可能性があります。うつ病と診断された親を少なくとも1人持つ子どもは、他の子どもに比べて2倍以上、不安障害を持つ可能性が高いと言われています。

不安障害は、次のような他の問題と一緒に起こることがよくあります。

- うつ病などのメンタルヘルスの問題
- 薬物使用
- 心臓や肺の病気などの身体的な問題。不安障害と診断される前に、医師による完全な診察が必要となる場合があります。



## パニック発作

パニック発作とは、明確な原因もなく、あるいは危険もないのに、突然、極度の不安や強い恐怖を感じることです。パニック発作はよくあることで、健康な人にも起こりえます。パニック発作は通常、数分間しか続きませんが、発作はそれより長く続くことがあります。また、人によっては、発作時に不安が一気に悪化することもあります。

症状としては、死にたくなったり、自分をコントロールできなくなったり、呼吸が速くなったり（過呼吸）、手や唇のしびれや痛み、心臓の高鳴りなどがあります。めまい、発汗、震えを感じることもあります。その他の症状には、呼吸困難、胸の痛みや圧迫感、不整脈などがあります。これらの症状は、何の前触れもなく突然現れます。

パニック発作の症状が強すぎて、心臓発作を起こすのではないかと心配になることがあります。パニック発作の症状の多くは、甲状腺機能亢進症、冠動脈疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、他の病気でも起こる可能性があります。不安障害と診断される前に、医師による完全な診察が必要となる場合があります。

予期せぬパニック発作を繰り返し、発作に対する不安を抱えている人は、パニック障害があるといえます。



## 恐怖症

恐怖症とは、日常生活に支障をきたすような極端で不合理な恐怖のことです。恐怖症の人は、実際の危険と釣り合わないほどの恐怖を感じ、それをコントロールすることができません。

恐怖症は一般的で、パニック障害やトゥレット障害など、他の疾患と併発することもあります。ほとんどの人は、パニックを感じる状況や対象を避けること（回避行動）で恐怖症に対処しています。

恐怖症は、回避行動が極端になり、日常生活に支障をきたすようになった場合に発症します。恐怖症には、大きく分けて以下の3つのタイプがあります。

- 一人であることや、助けが得られないかもしれない、あるいは逃げるのが不可能な公共の場での恐怖（広場恐怖症）
- 他者からの批判にさらされる可能性がある状況に対する恐怖（社交恐怖症）
- 特定のものに対する恐怖（特定恐怖症）
- 恐怖症は、恐怖や不安の感情を軽減する目的で治療することができます。
- 不安の症状があると思われる場合は、医師に相談してください。



## クレジット

著者：Healthwiseスタッフ

医療に関するレビュー：William H. Blahd Jr. MD（FACEP – 緊急医療）、  
Kathleen Romito MD（家庭医学）、Adam Husney MD（家庭医学）、  
David Messenger MD



## 必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC