

不安について理解する

不安になったり緊張したりすることは、日常生活において、ごく普通のことです。悩んだり不安を感じたりすることは誰にでもあります。軽度から中程度の不安は、注意力やエネルギー、モチベーションを高めるのに役立ちます。重度の不安では、恐れている出来事の実際の深刻さや実現可能性とは釣り合いが取れないほどの無力感や混乱、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ほどの強い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、うつ病などの別の問題の症状である場合もあります。

不安は身体的・感情的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り、これら症状の一部またはすべてが短期間に引き起こされることがあります。通常は、その状況が過ぎ去れば、症状は消えます。

不安の身体的症状には、以下のものがあります。

- 振戦、けいれん、身震い
- 喉や胸の膨満感
- 息切れ、心拍数上昇
- ふらつき、めまい
- 発汗、手が冷たい／湿っている
- 神経過敏
- 筋肉の緊張、痛み（筋肉痛）
- 極度の疲労
- 睡眠障害（寝つけない、眠り続けることができない、早朝に目が覚める、不穏（目覚めたときに休んだ気がしない）など）

不安は、コミュニケーションの方法を制御する脳の部分に影響を及ぼします。これにより、創造的に自分を表現したり、人間関係において効果的に機能したりすることが難しくなります。不安の感情的症状には、以下のものがあります。

- 落ち着きのなさ、イライラ、神経質、興奮
- 過剰な心配
- 何か悪いことが起こるのではないかと恐れる、絶望を感じる
- 集中できない、または頭が真っ白になるような感覚

不安障害

不安障害では、身体的症状と感情的症状の両方が発生します。不安障害は、他者との付き合いを妨げ、日常の活動に影響を及ぼします。女性は、男性の2倍の割合で不安障害を患う可能性があります。不安障害の例としては、パニック発作、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す。不安障害をもつ多くの人は、生涯を通じて緊張や不安を感じてきたと言います。これは年齢に関係なく発生する可能性があります。少なくとも片親がうつ病と診断されている子どもは、他の子どもより不安障害になる可能性が2倍以上高くなります。

不安障害は、次のような他の問題とともに発生することがよくあります。

- うつ病などの精神衛生上の問題
- 薬物使用
- 心臓病や肺疾患などの身体的な問題。不安障害と診断される前に、徹底的な医学的検査が必要になる場合があります。

パニック発作

パニック発作とは、明らかな原因もなく、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、パニック発作は広く見られるもので、それ以外は健康な人でも発症することがあります。パニック発作は通常、数分間しか続きませんが、発作が長く続くこともあります。また、人によっては、発作中に不安が急速に悪化することもあります。

症状には、いまにも死にそうな感じ、まるで気が狂ったような感じ、呼吸が速くなる（過呼吸）、手や唇のしびれやチクチク感、動悸などがあります。また、めまいや発汗、震えを感じることもあります。その他の症状として、呼吸困難、胸の痛みや圧迫感、不整脈なども見られます。これらの症状は突然、予告なく現れます。

パニック発作の症状が非常に激しいため、心臓発作を起こしているのではないかと不安になることもあります。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）などの他の病気でも発生する可能性があります。不安障害と診断される前に、徹底的な医学的検査が必要になる場合があります。

予期せぬパニック発作を繰り返し起こし、発作が起こるのを心配しなければならない人はパニック障害と言われます。



恐怖症

恐怖症は、日常生活に支障をきたす極端で不合理な恐怖です。恐怖症の人は、実在する危険に不釣り合いな恐怖を抱いており、それをコントロールすることができません。

恐怖症は一般的に見られ、パニック障害やトゥレット障害などの他の症状を伴うこともあります。ほとんどの人は、パニックを引き起こす状況や物体を避けること（回避行動）で恐怖症に対処します。

恐怖症とは、回避行動が極端になり、日常の活動に参加する能力に支障をきたす場合を指します。恐怖症には主に3つのタイプがあります。

- 独りであることへの恐怖、または公共の場において助けが得られない、または逃げられないことへの恐怖（広場恐怖症）
- 他者から批判を受ける可能性がある状況に対する恐怖（社会恐怖症）
- 特定のものに対する恐怖（特定恐怖症）

恐怖症は治療することで恐怖感や不安感を軽減できます。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。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。

著者：Healthwiseスタッフ

Medical Review: William H. Bland Jr. MD, FACEP, Emergency Medicine, Kathleen Romito MD, Family Medicine, Adam Husney MD, Family Medicine, David Messenger MD



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 143184-022024 OHC