

神経症・ストレス関連性障害には、種々の不安障害が含まれています。その多くは、本人の性格的な要因にストレスなどの外的な要因が加わり、症状を引き起こすと考えられています。脳の機能異常や機能低下が関与している可能性も分かっています。また、うつ病などと合併しやすい特徴もあります。

■ 症状と特徴

【パニック障害】

突然、動悸、息苦しさ、窒息感、めまい、冷や汗、死への恐怖感などに襲われ（**パニック発作**）、また起こったらどうしようという不安感にさいなまれるようになります（**予期不安**）。そのため次第に、バスや電車の乗車、一人での留守番なども怖くてできなくなります。

【全般性不安障害】

身の周りのいろいろなことが慢性的に心配になる病気です。イライラ、震え、緊張などの症状もみられます。

【強迫性障害】

不合理でイヤな考えが頭に何度も浮かんできます（**強迫思考**）。いくら手を洗っても汚れている気がしたり、何度も戸締まりを確認せずにはいられない、などの**強迫行為**で日常生活に支障をきたしてしまう病気です。

そのほかにも、人前で話せない・字が書けないといった**社交不安障害**や危険な目にあったりした時などに生じる**急性ストレス反応**など、さまざまな症状があります。

■ 接し方のヒント

薬物療法に加え、気持ちを楽にする心理療法、行動療法などが有効です。周囲の人は、治療を励まし、焦らず見守ることが大切です。