

女性と不安症



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

不安とは、何でしょうか？

不安とは、ある出来事や状況に対して心配、緊張、恐怖を感じることで、不安は、ストレスに対する正常な反応です。不安は、職場の困難な状況に対して注意を集中する、試験勉強を一生懸命頑張る、あるいは、重要なスピーチに集中したりするのに、役立ちます。一般的には不安を持つことによって、物事に対処することができるようになります。コントロールが難しくなり、日常生活に支障をきたすようになると、障害が発生することもあります。

不安障害とは、どういうことでしょうか？

不安障害は過度の不安により、仕事や学校に行くことや、友人や家族と過ごすことなどの、日常生活に支障をきたすことで、現れます。不安障害は、深刻な精神疾患です。

不安障害は、米国で最も多い精神疾患です。毎年4,000万人のアメリカ人成人に、影響を与えています。女性が生涯のうちに不安障害を発症する確率は、男性の2倍以上です。不安障害は容易に治療できる病気ですが、苦しんでいる人の37%以下しか治療を受けていません。

不安障害の主なタイプには、どのようなものがあるのでしょうか？

不安障害には、大きく分けていくつかの種類があります。それぞれ特徴があり、人に与える影響も異なります。

- **全般性不安障害 (GAD)** は、家族や収入など、日常生活で起こるさまざまな事柄に対して過度の心配をする病気です。毎朝起きて、日中を過ごすのも、夜眠るのも、つらいことがあります。GADと大うつ病性障害は、しばしば一緒に併発します。
- **パニック障害** は予期せぬ恐怖を感じるパニック発作が頻繁に、前触れもなく、突発的に起こります。パニック発作は、直接的な危険が周囲に無いときにも起こることがあります。
- **恐怖症** とは、ほとんど脅威の無いものに対して強い恐怖心を抱くことです。飛行機での移動や大人数での行動も、含まれます。

不安障害の症状には、どのような症状がありますか？

不安障害には、さまざまな症状が混在します。それらは、人や不安障害の種類によって異なることがあります。また、症状は生活や人との過ごし方にも、影響します。

不安症には、様々な症状があります。以下の症状は、いくつかの種類不安障害に共通するものです：

- 不安な思考や信念を抱く
- 恐怖感や恐ろしさを感じる
- 心臓の鼓動が速くなる、吐き気がする、などの肉体的症状
- 以前にやっていた正常な活動を避けるなどの、行動の変化

不安障害の原因は、何でしょうか？

不安障害の発症リスクを高める要因は、いくつかあります。それは、女性によって異なります。一般的なリスク要因としては、以下のようなものが挙げられます：

- 幼少期または成人期にトラウマになるような出来事があった
- 月経周期によるホルモンの変化
- 不安障害やその他の精神障害の病歴が、家族にある

一般的な治療方法には、どのようなものがあるのでしょうか？

人によって、治療を受けることで不安症状が緩和されることがあります。不安の治療には、毎日の症状管理に役立つ、以下のような対策があります：

- **カウンセリング (心理療法またはトークセラピー)**
この形態の治療には、訓練を受けた心療内科の専門家との対話セッションが含まれます。一緒に不安の解消を、目指しましょう。
- **薬**
薬は不安障害を治すものではありませんが、症状を和らげることができます。専門医は、不安を和らげる医薬品を処方することができます。不安障害に対処するために使用される最も一般的な薬は、抗うつ薬、抗不安薬 (ベンゾジアゼピンなど)、およびベータ・ブロッカーです。

どのような治療法が自分に適しているかは、専門医と相談してください。また、治療を開始または中止する前に、リスク、利点、副作用について、専門医と話し合う必要があります。

女性と不安症

身体の健康は、心の健康にどのような影響を与えるのでしょうか？

身体が健康でない人は、精神的にも健康でない可能性があります。糖尿病や心臓病などの慢性（長期）的な健康上の問題を抱えている人は、他の人より高いレベルのストレスや不安を抱えている確率が高いです。持病があるからといって必ずしも不安障害のような精神疾患を患うわけではありませんが、もし両方に悩んでいるのであれば、自分一人だけではないということを知っておいてください。サポートグループや医療従事者が、支援してくれます。健康的な食事や運動、ヨガ、瞑想などの健康的な習慣は、身体の健康状態を改善し、不安を軽減するのに役立ちます。

不安障害だと思ったら、どうしたらいいのでしょうか？

医療機関への受診を予約しましょう

診察では、プライマリー・ケア医師が初回メンタルヘルスのスクリーニングを行います。そして、メンタルヘルスの専門医を紹介してもらえます。

自分自身のケアを、前向きに求めていきましょう 自分の症状をオープンにし、何ができるかに耳を傾けてください。自分に合いそうな選択肢に、自分の意見も出してください。

信頼できる人にサポートを求めてください。 不安障害を持ちながら生きて行く上で、信頼できる人がいることは力強いです。あなたの悩みを聞き、辛いときに助けてくれる友人や支援団体を見つけてください。

心の健康について緊急の懸念があるときは、「自殺・危機管理ライフライン」(988)に電話またはメールしてください。

ライフラインは24時間365日、苦しんでいる人々に無料で、秘密を守って、サポートし、あなたやあなたの大切な人のために、予防と危機管理のリソースを提供します。自分や知り合いに危険が迫っている場合は**911**に電話するか、最寄りの救急病院へ行くようにしましょう。

不安障害と妊娠について、知っておくべきことはありますか？

妊娠を考えている方、妊娠中の方、授乳中の方は、不安症を治療するために服用する薬について、専門医に事前に相談する必要があります。薬の中には胎児に影響を与えるものがありますが、精神疾患を治療しないで放置しておく場合も胎児に影響を与える可能性があります。また、薬の中には、母乳を通して赤ちゃんの体内に吸収されるものもあります。どのような治療法が母体や赤ちゃんにとって安全か、専門医と相談しましょう。

妊娠中、あるいは新しい母親になって、時にはすることが沢山あって圧倒されることもあるかもしれません。メンタルヘルスに関するサポートやリソースは、「National Maternal Mental Health Hotline (全米母親メンタルヘルス・ホットライン)」に電話すると、得られます。無料で秘密厳守、24時間365日利用可能です。1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746) に電話またはテキストで、ご連絡ください。

すべての可能な治療方法の選択肢について、納得がいくまで専門医と相談してください。それぞれの治療方法のリスクとベネフィットを、相談してください。あなたの医師が、あなたの疑問にお答えします。一緒にあなたに合った治療方法を、決めてください。

このファクトシートはFDA婦人保健部が作成しました。ここに書かれた情報は教育目的であり、すべての情報を網羅するものではなく、専門医との対話の代わりに使用されるべきものではありません。

女性と不安についてもっと知りたい方は、こちらをアクセスしてください：

www.fda.gov/womens

