

# 全般性不安障害

(generalized anxiety disorder: GAD)

ふつう不安を感じるからといって、日常生活に支障をきたすことはあまりありません。

全般性不安障害の場合は、このような心配や不安を制御できないトラブルが起きて、日常生活に支障出るようになります。

アメリカで行われた調査によれば、一生の間にGADにかかる人の割合は3～5%、また、不安を専門に診ているクリニックでは、全患者さんの30%程度がGADと診断されており、かなり多い病気であることがわかります。男女比は、1：2で女性に多く、20歳前後で発病することが多いといわれています。

## 原因

原因は分かっていませんが、遺伝的要因や神経質の性格、現在のストレス状態や自律神経の障害などが発症の影響だといわれています。

不安や心配のもととは特定のことに限定されるわけではなく、「家庭生活」「仕事」「学校」「近所づきあい」「地震や大雨などの天災」「外国での戦争」など、あらゆるものが対象になります。そして、自分ではどうすることもできない事柄についても深刻に悩み、不安や心配をコントロールできなくなって、「こころやからだ」の調子が悪くなり、日常生活に支障をきたしてしまいます。

## 症状

何かにつけて過度の不安・心配がつきまとい、それが慢性的に続くのが特徴で、種々の精神・身体症状を伴っています。多くの患者さんは身体症状のほうを強く自覚し、どこか体に異常があるのではないかと考え、あちこちの病院で診察や検査を受けるのですが、症状の原因になるような身体疾患はみられません。

途中から、気分が沈んでうつ状態となり、うつ病に移行することもあります。また、アルコールで不安をまぎらわそうとして、アルコール依存症に陥ることもあります。

## 身体症状

- 頭痛、頭重、頭の圧迫感や緊張感、しびれ感、肩こり、首のこり
- そわそわ感
- もうろうとする感じ
- めまい感、頭がゆれる感じ、船酔している感じ
- 倦怠感、疲労感
- 身体の悪寒や熱感、手足の冷えや熱感、多汗、冷や汗
- 動悸、胸痛、息切れ
- 便秘や下痢、頻尿 など

## 精神症状

- 注意散漫な感じ
- 記憶力が悪くなる感じ
- 根気がなく疲れやすい
- イライラして怒りっぽい
- ささいなことが気になり、とりこし苦労が多い
- 悲観的になり、人に会うのが煩わしい
- 寝つきが悪く、途中で目が覚めやすい など



## 診断

以下の状態がそろそろGADと診断されます。

過剰に心配と不安になる日が多い状況が6カ月以上継続する。

心配を自分で制御することが困難であると感じる。

一般的内科的検査で異常が見られない。

## 治療

一部の抗うつ薬、特に選択的セロトニン再取り込み阻害薬（エスシタロプラムなど）やセロトニン-ノルアドレナリン再取り込み阻害薬（ベンラファキシンなど）が全般不安症に有効です。これらの抗うつ薬で不安が和らぐまでには通常は数週間を要するため、その抗うつ薬とともに、最初にベンゾジアゼピン系薬剤を使用することもあります。

また、認知行動療法は、全般不安症に効果があることが示されています。

