

健康 ぶらざ

きょう はく しょう 強迫症をご存知ですか？

— 手洗いや確認がやめられない病気 —

兵庫医科大学医学部精神科神経科学講座 主任教授 松永 寿人

企画：
日本医師会

No. 590

強迫症(強迫性障害)とは

「手洗いがやめられない」「外出前に施錠やガス栓の確認を繰り返してしまう」—このような経験はありませんか？もしこのような状態が続いていて、生活に支障があれば、強迫症(強迫性障害)かもしれません。この病気は、「ばかばかしい」とわかっていても、ある思考や衝動にとらわれる強迫観念と、「やり過ぎ」とわかっていてもやめられない強迫行為から成り立っています。

強迫行為は、強迫観念によって高まる不安から、駆り立てられるように行ってしまいますが、何度繰り返しても安心できず、自制できないことが苦痛です。手洗いや確認以外にも、「(同じ行動を)何度もやり直す」「人に何回も尋ねる」「数を数える」などさまざまなものがあり、しばしば家族を巻き込んで、周囲に重大な影響を及ぼします。



まれな病気ではありません

強迫症の発症率は1～2%程度とされ、男女差はありません。近年、コロナ感染症の予防のために頻繁な手洗いが推奨されましたが、このような何かのきっかけで増加する可能性があります。また、いわゆる「きれい好き」という潔癖症とは一線を画します。もし思考や行為を自分でコントロールできず、生活に支障を来せば、強迫症を疑う必要があります。

早く気づいて治療しましょう

強迫症は治療可能な病気です。治療は、抗うつ薬による薬物療法、思考や行動の変化を目指して段階的に練習を重ねる認知行動療法が有効で、両者を組み合わせて行います。発症から治療までに時間がかかるほど治りにくくなりますので、早期発見、早期治療がとても大切です。本人が病気と気づかない場合も多いので、家族が受診を促すことや、周囲の支援が重要です。

