

# 不安と漢方

## 不安と不安障害

不安(anxiety)とは、イライラした落ち着きのない、安定性を欠く感情のことです。その本質は、特定の事物や事象に対する恐怖(phobia)に対して、漠然とした対象のない恐れであると言われています。不安では心配や緊張感等の主観的な感情とともに、自律神経系の興奮による動悸、血圧変動、呼吸促迫などの症状を多く伴うためか、“自律神経失調症”や“更年期障害”と診断されるようです。病的な不安(不安障害)は些細な原因で起こること、原因に比し不安の程度が強いこと、持続時間が長いなどにより、健常レベルの不安と区別されます。

### ◆不安の症状

精神症状：恐怖感(自制を失いそうな感覚、死んでしまいそうな感じ等)、集中困難、イライラ感、緊張感、心配、気が休まらない

身体症状：不眠、易疲労感、めまい、口渴、発汗、呼吸困難、動悸、胸部絞り感、四肢の冷感・しびれ、振戦、恶心、下痢、頻尿など

### ◆不安障害の種類

パニック障害  
全般性不安障害  
社会不安障害  
PTSD

## 不安障害の治療

治療の第一は、薬物療法で向精神薬、特に抗不安薬がよく用いられます。当科ではこれに心身医学療法として、自律訓練法や行動療法を併用しています。抗不安薬のほとんどはベンゾジアゼピン誘導体ですが、やはり薬物依存性の問題を残します。このため、漢方薬(柴朴湯サイボクトウや半夏厚朴湯)を用いて抗不安薬を補助しながら向精神薬の離脱・減量を試みています。



### 処方例

咽喉食道部に異物感があり、不安があるもの  
柴朴湯 7.5g／日 分3