

不安障害という名のビル

8F ; PTSD

7F ; 恐怖症

6F ; 強迫性障害

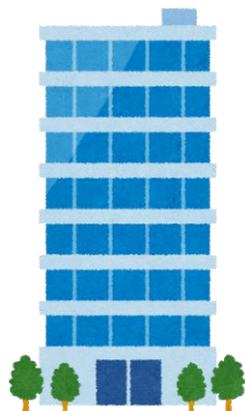
5F ; 解離性障害

4F ; 適応障害

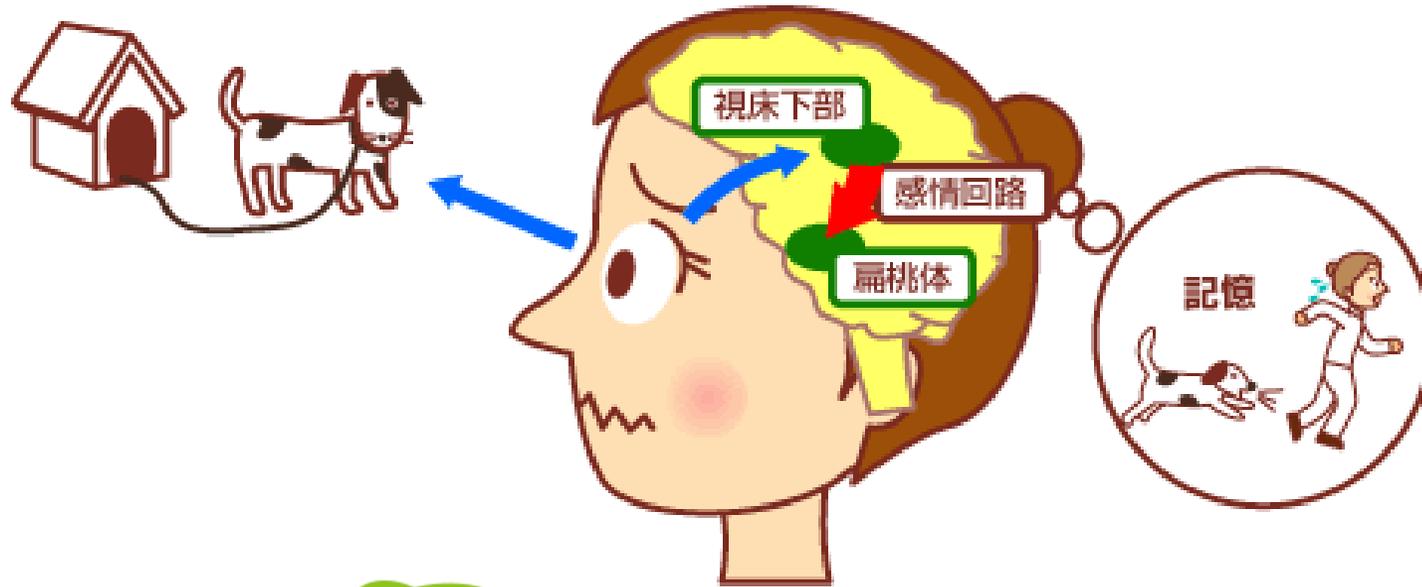
3F ; パニック障害

2F ; 社交不安障害

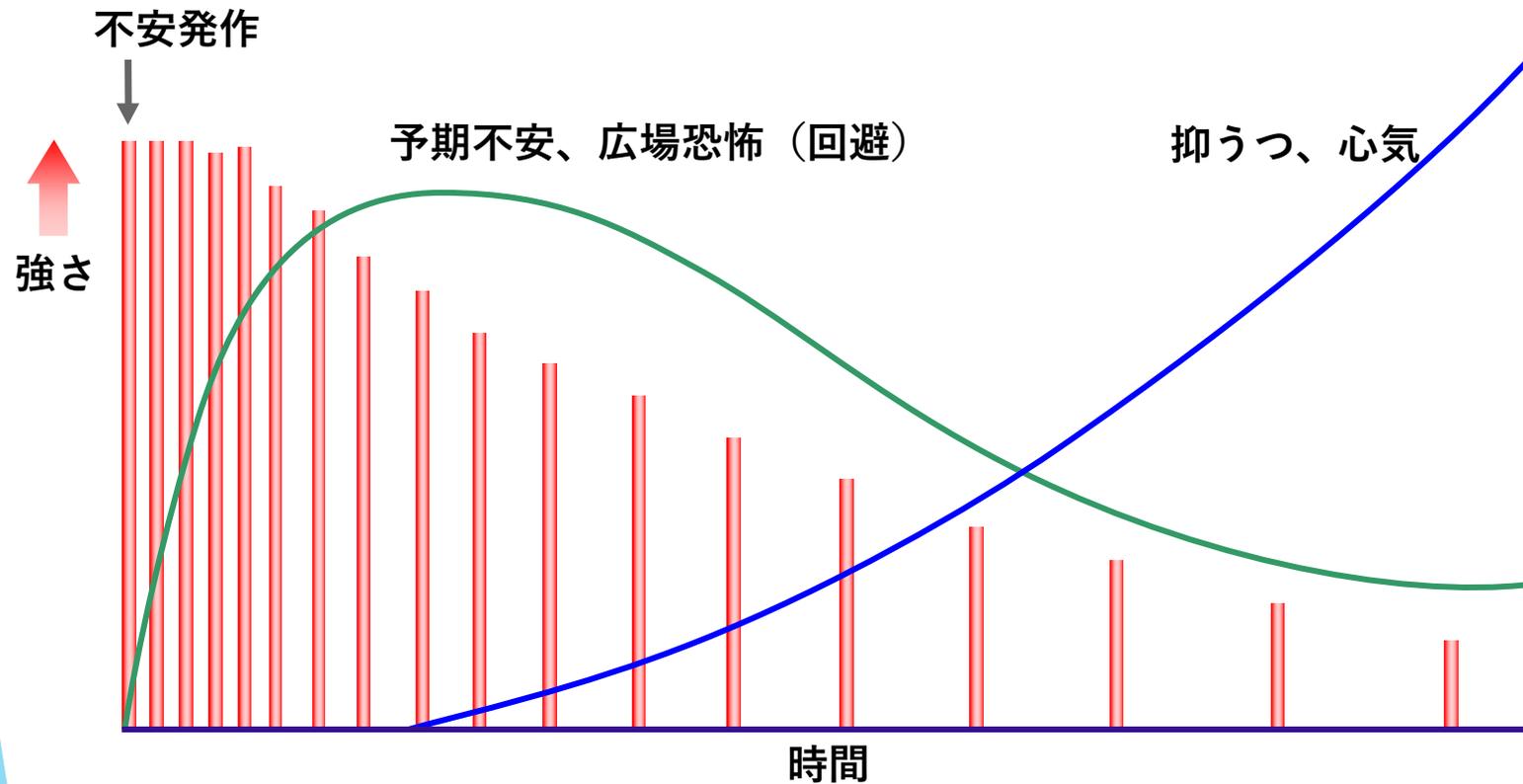
1F ; 全般性不安障害



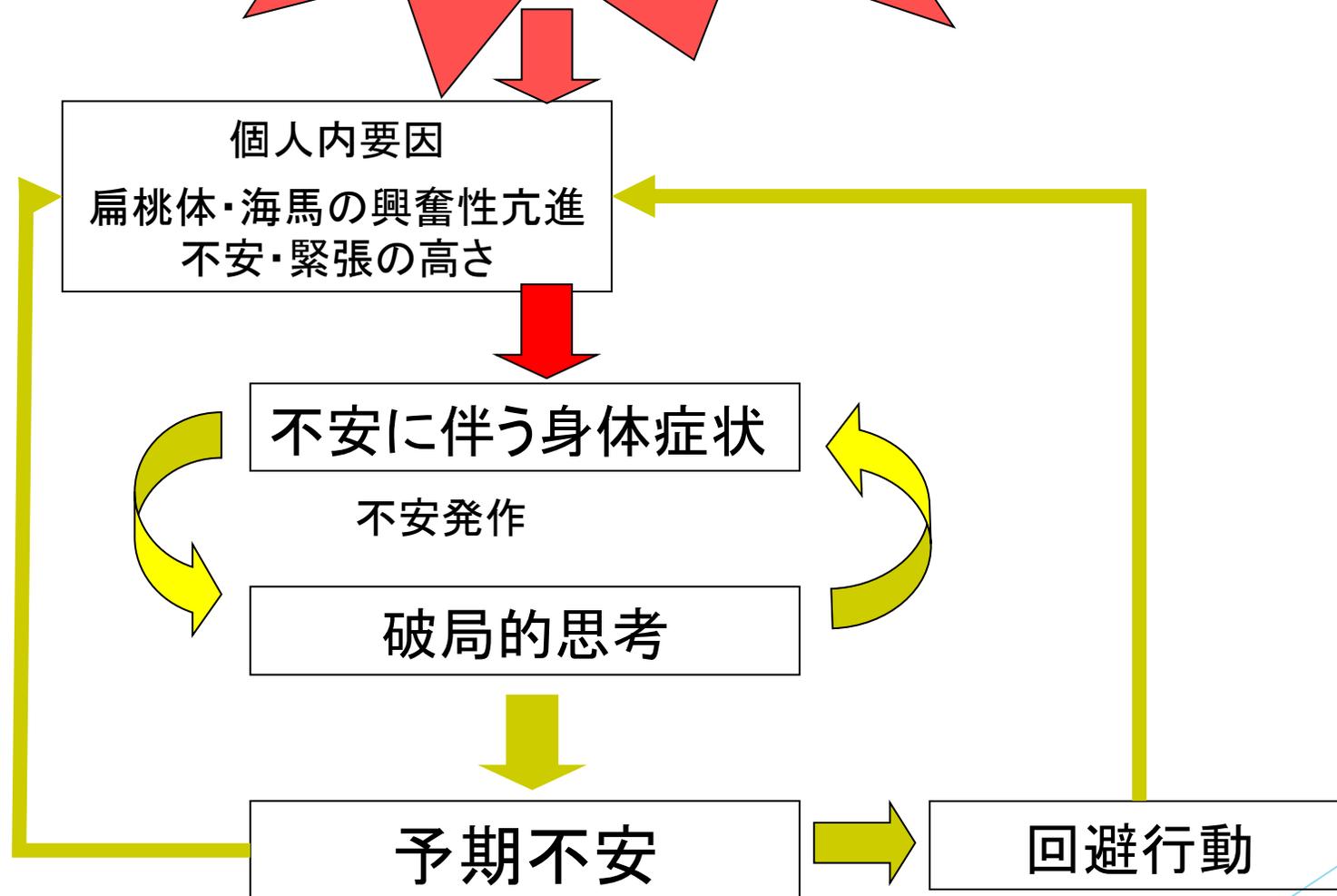
イラストでみる「不安」



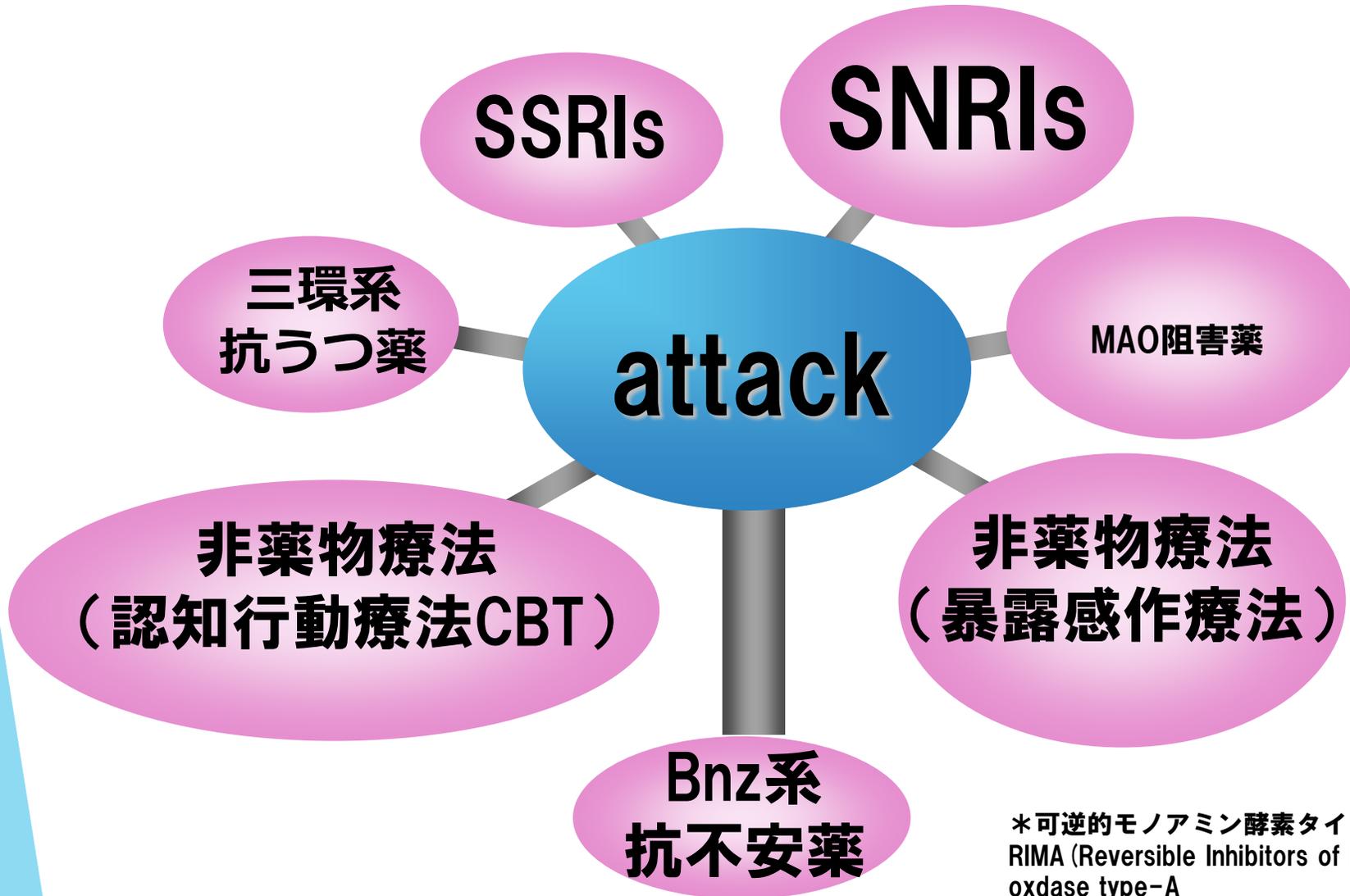
不安障害の典型的な経過



心理・身体的ストレス



不安障害の治療



*可逆的モノアミン酵素タイプA阻害薬
RIMA (Reversible Inhibitors of Monoamine
oxidase type-A)

不安障害を悪化させるもの

- 過労
- 睡眠不足
- 風邪
- 二日酔い
- ストレス
- カフェイン
- アルコール
- ニコチン

不安障害はカラダに「予定」の極端さや、無理のきかないサイン

不安発作は、カラダからのメッセージ
(いろいろあるけど、休んでください！)

節制、節制また節制！早寝をして余裕を

規則正しい生活を心がけましょう！

気分転換と休息の境目がわかりにくいです

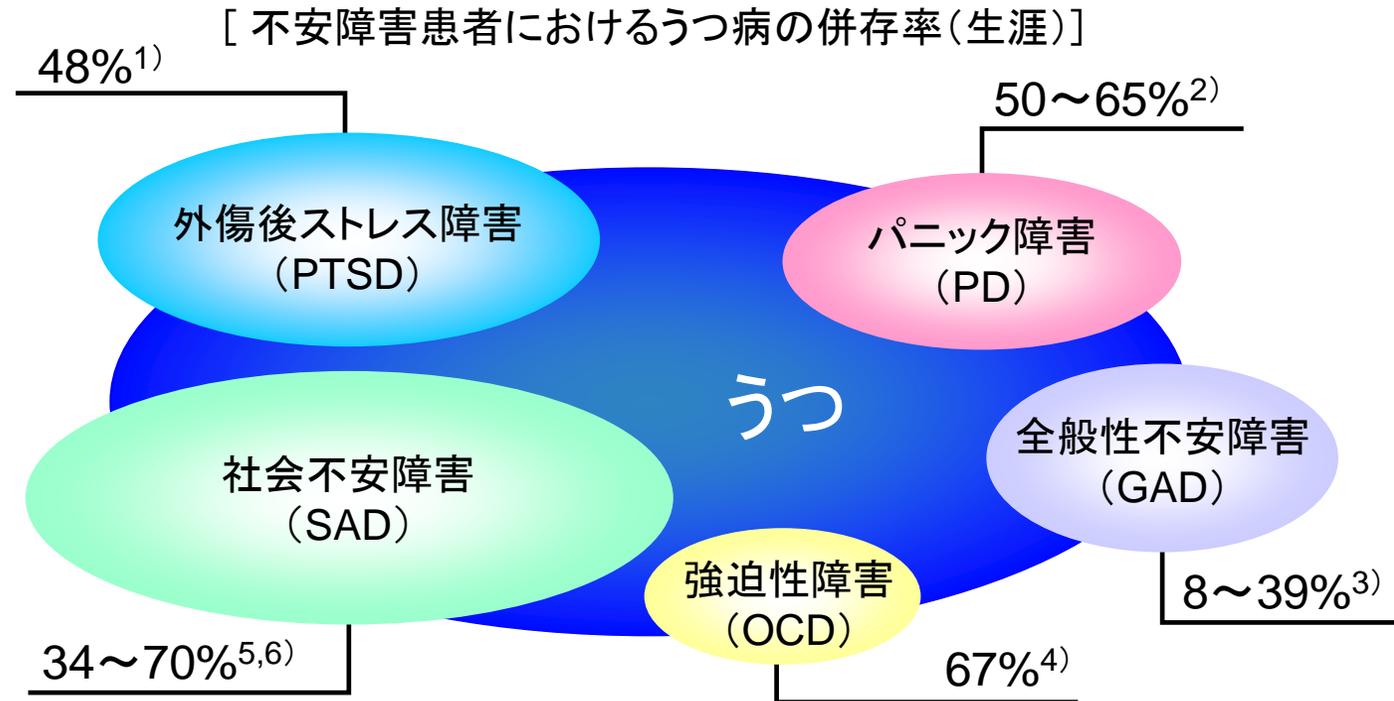
身体を鍛えて、ストレス耐性をつくりましょう

ウォーキングは健康のため

発作予防にエクササイズ、心肺機能向上へ

不安障害と抑うつ状態のComorbidity（併存疾患）

うつ病とパニック障害、強迫性障害、社会不安障害等の不安障害は併存率の高い疾患です。



1) Kessler, R. C. et al.: Arch. Gen. Psychiatry 52: 1048, 1995 [L20051109028]

2) DSM-IV

3) Brawman-Mintzer. et al.: J. Clin. Psychiatry 57 (Suppl. 7) :3, 1996 [L20051109030]

4) Rasmussen, S. A. et al.: Psychopharmacol. Bull. 24: 466, 1988 [L20051109002]

5) Van Ameringen, M. et al.: J. Affect. Disord. 21: 93, 1991 [L20051107012]

6) Stein, MB. et al.: Am. J. Psychiatry 157: 1606, 2000 [L20050425046]