

# 社交不安障害について

## 恐怖や不安からの障害

春はさまざまな変化の季節です。入学・入社・職場異動・引越など私たちを取り巻く環境が大きく変わります。こういった状況では新たな人との出会いも増えます。親しくない人の前での挨拶やスピーチなどの機会も多くなると思います。

人前で緊張が高まり過ぎて困る人はいませんか？

そういった人の中に社交不安障害の診断がつく人がいます。

社交不安障害とは人前で話をする・食事をする・字を書く・会話する・自分の意見を述べる・パーティー・デートなどに対して強く持続的な恐怖や不安があり、動悸・震え・発汗・悪心・目まい・赤面・混乱・窒息感などの不安反応を起こす病気です。

患者さんは「もしも苦手な状況に陥ったらどうしよう。周りの人は自分の事をどう思うだろうか。恥ずかしい思いをするかもしれない」と不安を募らせ苦手な状況を避けるようになりま

す。その結果として社会的役割や対人関係が障害されてしまいます。

日本では1%ほどの人がこの病気と診断されています。8〜15歳頃に病気の症状が開始する人が多く、男女の差は大きくありません。

## 治療法



この病気に特異的な検査はなく、うつ病やアルコールなどの物質使用障害の合併も多いため、症状と病歴から慎重に診断されます。

治療は薬物療法と精神療法から成り立っています。

▽**薬物療法**：抗うつ薬を中心とした治療が行われます。

▽**精神療法**：患者さんの生きづらさに寄り添うと共に、患者さんの物事に対する見方・考え方の偏りについて話し合い、苦手な状況に対して小さなゴールをいくつも設定し、少しずつ慣らしていくといった方法があります。

文責 光の丘病院  
徳岡 優生

	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所 (福山市三吉町南) こどもの救急電話相談	☎ 084-922-4999 # 8000	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで) 毎日19:00~翌8:00
	精神科 救急医療 救急医療相談	下記2次元コードから読み取り、県のホームページで確認してください。 精神科救急情報センター (広島市安芸区)	☎ 082-892-3600	毎日24時間
	全般 夜間医療 音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	福山夜間成人診療所 (福山市三吉町南) 医療情報ネット	☎ 084-982-9946 ☎ 0570-000-692	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡) 毎日24時間
	救急車要請や病院受診などに関する判断の相談	救急相談センター	#7119 (つながらない場合は☎082-246-2000)	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

県のホームページ ▶



4月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医
	外科		内科		内科		
7日①	寺岡記念病院 (新市町)	☎52-3140	金光医院 (府中町)	☎41-2938	みよし内科 (駅家町)	☎084-983-1159	府中市市民病院 (上下町) ☎62-2211
14日①	石川クリニック (新市町)	☎51-8650	和泉医院 (府中町)	☎41-2412	住井内科 (新市町)	☎40-3030	
21日①	檜崎外科医院 (元町)	☎45-2311	府中中央内科病院 (高木町)	☎45-3200	こどもクリニックはぐくみ (駅家町)	☎084-970-1180	
28日①	府中みのりクリニック (元町)	☎45-4572	府中市市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	松井内科 (駅家町)	☎084-976-0500	
29日①	えきや外科クリニック (駅家町)	☎084-976-2222	河村内科 (府中町)	☎47-6300	寺岡記念病院 (新市町)	☎52-3140	

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00~17:00。