

□ 過度な緊張

緊張が強くて苦痛を感じる場合は、早めに専門医へ相談を。

「プレゼンや会議で緊張して、うまく発表できない」「人の視線が気になって仕方ない」など、人目を気にし過ぎたり、過度に緊張して社会生活に支障がある人は「社会不安障害(SAD)」という病気かもしれません。SADとは、昔でいう「あがり症」に近い病気。長年“性格の問題”とされていましたが、近年、治療可能な病気であることが明らかになりました。治療では、脳の不安体質を改善する薬や、緊張場面で使える頓服薬などを使用します。治療の進み具合に合わせて少しずつ苦手場面に挑戦し、成功体験を積み重ねていきます。やがて成功体験が自信につながり、治療は終了します。治療せずに放置すると、うつ病やパニック障害などを併発するリスクが高まるので注意が必要です。SADを克服された方はたくさんいらっしゃいます。まずは気軽にご相談ください。



取材協力
木村 昌幹先生

profile
川崎医科大卒業後、民間病院副院長を経て2001年開業。社会不安障害、うつ病、パニック障害などストレス疾患の治療に定評がある。特に最近注目の疾患「社会不安障害」の早期発見・治療に尽力。著書「あがり症はなぜ治せるようになったのか」は大きな反響を得ている。

心療内科 アイさくらクリニック

☎ 092-738-8733

<http://aisakura.com/>
soudan@aisakura.com
住/福岡市中央区天神1-2-12
天神122ビル4F
診/10:00~13:30
15:00~18:30
休/木・日曜 ※予約制

