

人前で緊張して うまくしゃべれません。

(40歳・営業)

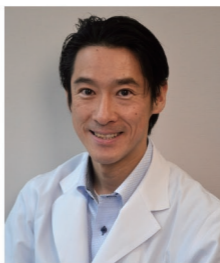
社会不安障害(SAD)かもしれないうちに、早めに治療しましょう。

「プレゼンや会議でもものすごく緊張してしまい、うまく発表ができない」「人と向き合っていると視線が気になり、電車に乗れない」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。

「社会不安障害(SAD)」とは、昔で言う「あがり症」に近い病気。「緊張しやすいのは

自分の性格だから」と放置しておく、うつ病やパニック障害などを併発する危険性があります。緊張が強く苦痛を感じていたり、特定の場面を避けてしまっている場合は、早めに専門医に相談しましょう。

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



[取材協力/アイさくらクリニック 木村昌幹先生] 川崎医科大学卒業後、民間病院副院長を経て2001年開業。うつ病やパニック障害はもとより、社会不安障害の治療に評判が高い。SADの認知を高めるべく、「あがり症はなぜ治せるようになったのか」を出版、Webサイト「社会不安障害情報館」も運営。SADの発見・治療に尽力している。

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。SADを克服された方はたくさんいらっしゃいますよ。あなたも一人で悩まずご相談ください。

心療内科



アイさくらクリニック

<http://aisakura.com/>
e-mail:soudan@aisakura.com
TEL092-738-8733

福岡市中央区天神1-3-38
天神121ビル9F
診/10:00~13:30・15:00~18:30
休/木・日曜 ※予約制
※3月より移転予定、詳細はHPを

