

# 「気分の病気」について おしえて、先生！

緊張ってなんなの？

緊張は誰でもすると思います  
が、そもそもこの緊張とは一体な  
んなのでしょうか。身体的に言う  
と、ある事をきっかけとして脈

拍が急に上がり、血圧が上昇、  
呼吸が速くなり、視野が狭くな  
る状態を指します。人によって  
は震えが起こったり、汗が出て  
きたり、口が渴いたり、赤面した

いろいろの病気についてより分かりやすく

## リンピックのリンピック

り、お手洗いにいきたくなくな  
りする方もいらっしゃることで  
しょう。また精神的に言うと、不  
安が喚起されて落ち着かなくな  
ることは、ご存知の通りです。ひ  
どい場合には、どうしていいの  
か分からなくなったり、しなけれ  
ばいけないことが十分にできな  
くなったりします。一見「いったい  
何に役たつのか？」と言いたくな  
る気もしますが、これらの症状  
は、本来動物が生きるか死ぬか

という過酷なサバイバルゲーム  
を繰り広げる中、危険を察知し  
て逃走、闘争するための自動的  
な機能として備わっている大切  
なものなのです。

オリンピック選手も

緊張するの？

リオオリンピックはご覧に  
なられましたか？日本人の快  
進撃はすごかったですね。いず

れも手に汗を握るスリリング  
な展開ばかりでした。今、「手に  
汗握る」と言いましたが、見て  
いる方でさえ、このような緊張  
状態を呈するのに、選手の皆さ  
んは緊張しないのでしょうか？  
体操にしても、陸上にしても、  
少しのミスさえ許されな  
いのに、選手の皆さんは完璧な演  
技やパフォーマンスを見せて  
くれました。とても緊張してい  
るようには見えません。彼らは

超越していて、緊張すら感じな  
いのでしょうか？いえいえ、そ  
んな事はありません。彼らだっ  
て私たちと同じ人間です。緊張  
しない訳はありません。ただ練  
習に練習を重ね、同じような舞  
台に何度も立ち、慣れはして  
いるでしょうし、アドレナリン  
が過剰に分泌されていて、極度  
の緊張をも凌駕しているの  
かもしれません。しかしそれでも  
緊張は必ずしているはず  
**緊張で困っています**

この「緊張」。先ほどお話しし  
た通り、本来動物である我々に  
とって自動的に起こる大切な  
機能ですから、これで困るはず  
はありません。しかし、生きる  
か死ぬかというサバイバル的な  
生活だけをしいられている一般  
の動物とは違い、人生に意味や  
意義を感じる我々人間ではこ  
の緊張が逆にハンディになるこ  
とがあるようです。いわゆる「あ  
がり症」というやつですね。医学  
的には「社交不安障害」と呼ば  
れています。これで困っている方  
はいませんか。今では専門の薬  
も出ていて、治療可能となっ  
ています。お困りの方は精神科で  
ご相談ください。きっと悩みが  
改善されることでしょう。

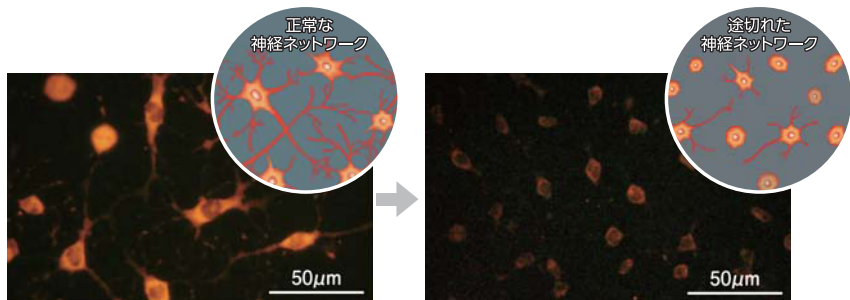
### 「あがり症」チェックリスト

#### 【あがる場面】

- 人前で意見、発表をする
- 人の目を見ながら話す
- 結婚式、葬式など人前で  
字を書く
- 人前で食事をする
- 会社で電話をする
- 人の集まる場所に行く

#### 【その時の症状】

- 過度の緊張におそわれる
- 心臓がドキドキする
- 声が震える、声がつまる
- 赤面する、顔がこわばる
- 手や足がふるえる
- 息や胸がつまる
- 何をしゃべっているのか  
分からなくなる



正常な脳神経

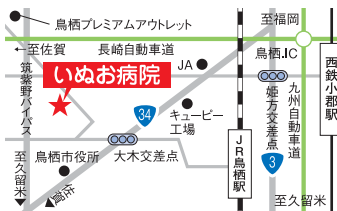
緊張しやすい状態の脳神経

写真提供：幹メンタルクリニック 齋藤利和先生



#### 取材した先生の紹介 犬尾 明文 先生

先生は鳥栖のいぬお病院で  
お仕事をされています。精神  
科が専門でさまざまなこ  
ころの病気の治療をされ  
ているようです。こころの  
世界は難しいようですが、  
この連載企画を通してこれ  
から分かりやすく説明して  
いたことと思います。



《新規職員募集中です》  
規模拡大に伴い新規職員を募集します。  
担当 三浦事務長  
①栄養士、調理師、調理補助  
②認知行動療法に興味がある心理士  
③精神保健指定医 ④PSW(精神保健福祉士)

### 新病院完成

昨年新病棟が完成したばかりのいぬお病院。  
全く新しいコンセプトの精神科病院です。



取材協力/精神科・心療内科

## いぬお病院

☎0942-82-7007

佐賀県鳥栖市萱方町110-1

【診察】9:00～17:00【休診】日・祝日  
【初診の方でも予約はいりません】