

「あがり症」を治したい

オリンピック選手でも緊張するの!?

ピョンチャンオリンピックはご覧になりましたか？日本代表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。見ている方が緊張する場面も多かったと思います。ところで、テレビを見ているだけでもものすごく緊張するのに、実際出場している選手の方々は緊張しないのでしょうか？まさかそんな訳はないでしょう。

しかしどの選手も、国民の期待を背に受けながら、会場では多くの観客に見られているにもかかわらず、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見えませんでしたね。

もちろん彼らも私たちと同じ人間です。これだけのプレッシャーの中、緊張しない訳はありません。恐らくものすごく緊張していたことでしょう。

たでしょうし、基本的には場慣れもしていたことでしょう。また、極度の興奮状態の中で、アドレナリンが過剰に分泌されていて、緊張そのものを脳の状態が凌駕していたのかも知れません。しかし、それでも緊張はしていたに違いありません。

緊張する私たち、その正体

このように緊張は誰でもするものだと思いますが、そもそもこの緊張とは一体何なのでしょう。身体的に言うところ、あることをきっかけとして脈拍が急増を始め、血圧が上昇し、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、赤面したり、お手洗いにいきたくなったりする方もいらっしゃるのではないでしょうか。その上で精神的には、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、どうしていいのかわからなくなり、いわゆるパニック状態を呈することもあります。一見、これらの症状は「何の意味があるの」と疑問を呈したくもなりますが、いずれも我々が本来動物として生きるか死ぬかという過酷なサバイバルゲームを勝ち抜くために、危険を察知して逃走、闘争するための自動的な

機能として体に備わっている大切な機能なのです。

緊張で困っています

この緊張。今お伝えした通り、本来動物である我々にとって大切な機能ですから、取り除くことはできません。とは言っても私たちは人間は、生きるためだけに生活しているという訳ではありません。人から、時としてこの緊張が邪魔になることがあります。いわゆる「あがり症」というやつです。医学的には「社交不安障害」と呼ばれています。この症状で困っている方は意外と少なくありません。今ではこの緊張による症状、つまり「あがり症」に対して医学的な取り組みが可能となっています。お困りの方は精神科でご相談されると思います。



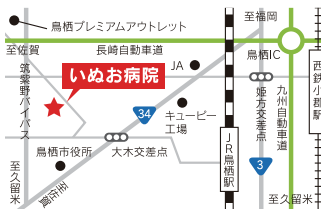
いぬお病院
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験を経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007
住/鳥栖市萱方町110 URL www.inuo.jp

新規職員募集中です

- ①栄養士、調理師、調理補助
- ②精神保健指定医



精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。
佐賀県鳥栖市萱方町110
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)
14:00~17:00(受付16:45まで)
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

