

2009年11月号

「あがり症」「赤面症」が治せるってほんとですか？

あがり症(極度の緊張症)で困っています。

先日テレビのバラエティー番組を見ていたら、あがり症でお困りの方が、和装の結婚式のリハーサルで三三九度の御みきを飲もうとするけれど緊張のあまりこぼしてしまい、本番当日が大変心配で困っているというのをやっていました。あがり症の方の緊張たるやそれはそれは大変で、本当に日常生活で困っている方が大勢いらっしゃるようです。私のところにも、結婚式や葬式の記帳で手がふるえて困っている、会社の朝礼で当てられると緊張するので困っている、会合や発表でうまくしゃべれずに困っている、人に見られていると思うと赤面してしまうので恥ずかしくて困っている、などなど様々な「あがり症」「赤面症」の方がご相談におみえになられています。

これは性格のせいじゃないですか？

たしかに緊張しやすい人、あまり緊張しない人がいらっしゃるように、不安の感じ方には性格が大きく関わっているようです。しかし日常生活に支障を来すような極度の緊張状態、いわゆる「あがり症」や「赤面症」と呼ばれるものは必ずしも性格のせいというわけではありません。これらは正式には「社交不安障害」と呼ばれ、いまや現代医療で治療可能な疾患として保険治療の対象となっているのです。ご存知でしたか？

病院で治せるという事ですか？

そうなんです。まだ認知が低いようでご存じない方も多いようですが、新しいタイプの薬を使う事で「あがり症」「赤面症」の治療がついに可能となったのです。

それってどういうことなんですか？

「あがり症」「赤面症」はただの緊張とは違い、脳の中における神経と神経のつなぎ目における情報伝達物質「セロトニン」の不足によって引き起こされる、神経過敏状態が原因となっている事がすでに分かっています。それを薬によって治療する訳です。不安止めなどの一時的な改善する薬とは違い、根本的な治療ですので、治療が進めばいずれ薬そのものもいらなくなります。辛い思いを続ける事なく、薬に楽しく生活されるよう早めに治療される事をお勧めします。