

2007年9月号

## 「あがり症」は薬で治せるって知ってますか？

### 「あがり症」って何ですか？

「赤面症」も同じですが、人前で極端な緊張が起こり、日常生活に支障を来す状態のことです。要するに、他人の視線を浴びるような場面で緊張状態になり、ドキドキしたり、手が震えたり、顔がこわばったり、どもったり、何をしゃべっているのかわからなくなったりしてコントロールを失う状態のことです。

### 「あがり症」って性格の問題？

確かに不安になりやすい人、なりにくい人がいるように、性格上「不安」の感じ方には違いがあるようです。しかしあがり症は性格の問題ではありません。あがり症は脳内物質「セロトニン」のアンバランスが引き起こす一種の脳内物質欠乏状態による病気です。性格には「社会不安障害」という呼び方をします。

### え、それって病気なの？

もちろん、だれしも人前で緊張することはあると思います。しかしこの緊張がハンパではなくて、社会生活を制限されるようであれば病気としてとらえます。このために人付き合いがしづらくなって、仕事や遊び、集まりに行くのがものすごくおっくうになるような場面です。

### 薬で治せるのですか？

脳内物質「セロトニン」のアンバランスを薬でなおすことで、必要のない不安感は自然となくなります。新しい薬も出ていますのでお困りであれば治療をすぐに始めましょう。