

強迫性障害 克服プログラム

森野メディカルセンター

強迫性障害克服プログラム

第1章 強迫性障害とは？

強迫性障害とは、いったい、どんな病気か？
実例を元に、強迫性障害の症状や特徴について
学びます。

強迫性障害克服プログラム

強迫性障害の定義

強迫性障害とは、本人の意思とは無関係に、頭にふと浮かび、本人の意思ではコントロールできず、ばかっている、気にしなくてもいいと思っても、頭から離れず、消そうと思っても消せない考えによって、多大な不安が生じ、不安から逃れるために手洗いや確認行為等の不安打消し行為を何度も繰り返し、何も手につかないといった日常生活の障害が生じ、止めたくても止められない苦痛を味わう心の病気。

強迫性障害克服プログラム

強迫性障害の症状

1 : 強迫観念

自分では「馬鹿げている」「そんなはずはない」とわかっているが、自分ではコントロールできず、ただただ、不安だけが増していく考え。

2 : 強迫行為

強迫観念で生じた不安から逃れるために、自らが考えた不安除去方法。
多いのは、手洗いや確認行為。

強迫性障害克服プログラム

強迫行為が生み出す悪循環

強迫行為によって、不安が消され、苦痛から解放されるため、強迫性障害の方は、苦痛から逃れるため、強迫観念が浮かべば、不安を消すことができる強迫行為を行うという行動パターンを繰り返します。

初めは、不安という苦痛から逃れるためにしたことが、逆に、しなければ不安を消せないという固定観念を生み、強迫行為をやめることができない結果を生んでしまっているのです。

強迫性障害克服プログラム

強迫性障害の原因

強迫性障害に悩まされている方のほとんどは、「はじめは、そんなこと気にもしていなかった。ある日突然、気になるようになってしまった」と言います。

「ある日突然とは」いったい何なのでしょう？

それは、**ストレスの蓄積**です。

ストレスの蓄積が今まで気にならなかったことを、気になるようにしてしまうのです。

そして、ストレスが加わるごとに、症状は、悪化していきます。

強迫性障害克服プログラム

強迫性障害になりやすいタイプ

真面目で几帳面で、完璧主義の人。

完璧主義、少しの妥協も許せない性格ゆえ、完璧を求めるがゆえに、もともと些細なことでも気になりやすかった。

このような人にストレスが加わると、何でも気になって仕方なくなる。そして、浮かんだ考えを100%否定できず、

「・・・・・・・・かもしれない」という完璧主義の人にとっては、なんとも居心地の悪い状態が発生することになり、それが不安を生み出し、本人を苦しめる結果になって、さらにストレスが加わる。そして、最終的には、強迫性障害を発病してしまうのです。

強迫性障害克服プログラム

強迫性障害について、症状や原因など基本的な事について説明してきましたが、強迫性障害とは、こういった病気か？
だいたい理解できましたでしょうか？

続いては、実際の例を元に、強迫性障害についてさらに知識を深めていただきます。

強迫性障害克服プログラム

実例 1 : 手洗い強迫

Aさんは、専業主婦。

いつも通り、近くのスーパーに買い物に出かけました。

今晚の夕食の材料などを買い物かごに入れ、レジに並びます。

レジで支払いを行い、おつりを受け取ったとき、ふと、受け取ったお金のことが気になりました。

「このお金は、病気の人が触ったお金ではないだろうか？」

「だとしたら、そのお金は、バイキンで汚れていて、そのお金を触った自分の手も汚れてしまった。手を洗わなくては。」

いてもたってもいられなくなったAさんは、一直線に帰宅。

帰宅後すぐに、Aさんは、手を洗い、お金も洗いました。

今までは、こんなこと考えたこともなかったのに、今日は、なぜ？

と思いながらも、とりあえず、手を洗い、お金も洗ったことで、

Aさんの気持ちは、落ち着きを取り戻しました。

強迫性障害克服プログラム

Aさんのその後

ある日、突然、レジで受け取るお金が汚いと
気になってしまったAさん。

その日は、手を洗い、お金を洗ったことで、
気持ちは、落ち着いたようですが、
その後は、どうなったのでしょうか？

その後のAさんの生活を見て行きましょう。

強迫性障害克服プログラム

その後のAさん

翌日、Aさんは、「昨日のような事が今日も起こるだろうか？」と不安を抱きながら、夕食の買い物に出かけました。買い物かごに食材を入れ、そして、レジに並びます。買い物かごに入れた食材が、レジ係の人によって、次々と清算されていきます。

「大丈夫だろうか？」と、Aさんの緊張と不安は、高まる一方。

レジ係の人がAさんに、〇〇です。と金額を伝えました。Aさんは、恐る恐る財布からお金を取り出し、レジ係の人に渡します。レジ係の人は、Aさんから受け取ったお金をレジに打ちこみ、お釣りをAさんに渡そうとレジからお釣りを取り出し、手に取りました。お釣りを受け取るため、手を出すAさん。

強迫性障害克服プログラム

その瞬間。

またしても、Aさんの脳裏に

「このお金は、病気の人が触ったお金ではないだろうか？」
という考えが浮かびました。

結局、Aさんは、この日も帰宅後すぐに、手を洗い、お金を洗いました。

それからというもの、買い物に行くたびに、同じ考えが浮かぶようになり、買い物から帰っては、手を洗い、お金を洗う毎日。
そんな生活が来る日も来る日も続きました。

こんな生活を繰り返しているうちに、Aさんの中に、「なんで自分は、こんなことをしないといけないのだろうか？」「ほかの人は、別に、買い物に行ったからといって、手を洗ったり、お金を洗ったりしないのに」「やめたい」という考えが生まれてきました。

強迫性障害克服プログラム

でも、買い物に行くと必ず、

「バイキンに汚染されたかもしれない」という考えが浮かんできます。

「気にしない。気にしない。」と自分に何度も言い聞かせ、

手洗いやお金を洗うことをやめようとしたが、「自分が手洗いを怠けたせいで、家族が病気になったら？」と不安になってきます。

結局、いつもと同じように、手を洗い、お金を洗ってしまいます。

いつもどおり、手を洗い、お金を洗うと、不安がスーと消えます。

買い物に出かけては、不安になる。

手を洗い、お金を洗うと、不安が消える。

不安が消えるために、手洗いやお金を洗う事をやめたいと思っているのに、やめることができない。

そんな自分の思うようにならない生活。

そして、強迫行為の悪循環により、Aさんのストレスは、増す一方。

強迫性障害克服プログラム

そんなある日、いつもどおり、買い物から帰宅し、いやいやながらも仕方なく、手を洗い、お金を洗っていると、

「レジでお釣りを受け取って、手が汚れた。

ということは、おつりを受け取って、帰宅するまでに自分が触れた物はすべて汚れてしまったのでは？

自動車のハンドルや玄関のドア、鍵も汚れている」との考えが浮かんできました。

そして、手やお金を洗っただけでは、不安は消えず、

「触ったものもきれいにしていないからだ」との思いに駆られ、

自動車のハンドルから玄関のドアや鍵、Aさんは自分が触れたもの全てを消毒し始めました。

全てを消毒し終わると、Aさんの不安は、消えました。

強迫性障害克服プログラム

この日を境に、Aさんの症状は悪化。

買い物から帰ると、手を洗い、お金を洗い、触ったものを全て消毒し、そして、再び、手を洗うようになってしまいました。

Aさんは、この買い物後の自分の行動が嫌で仕方ありません。でも、何度挑戦しても、不安が邪魔し止めることができません。

とうとう、Aさんの中に、「買い物に行けば、また、あの考えが浮かび、手を洗い、お金を洗い、全てを消毒しないといけなくなってしまう。もう、嫌だ。」と考え始め、Aさんは、買い物に行くことをやめてしまいました。

強迫性障害克服プログラム

強迫行為が生み出す悪循環について理解できましたか？

初めは、単に、不安な気持ちを落ち着かせように行った「手洗い」と「お金を洗う」行為ですが、繰り返しているうちに、しなければ不安が消えないとの考えを生み出させ、自分の意思に反してでも行わないといけなくなってしまった。

なぜ、こうなってしまったのでしょうか？

強迫性障害克服プログラム

「刷り込み」と能力を知っていますか？
どういうことかということ、ある行為を行うと、
人は、その行為を経験として記憶します。

Aさんの場合は、

「手を洗い、お金を洗いと不安な気持ちが消えて落ち着ける」
という経験を日々の生活の中で体験し、記憶していったのです。

そして「手を洗い、お金を洗わなければ、不安は消えない」と
いう概念が無意識のうちにAさんに刷り込まれていったのです。

これが、Aさんが強迫行為から抜け出せなくなった理由です。

強迫性障害克服プログラム

では、いったい、どうすれば、よかったのか？

Aさんは、症状を悪化させることなく、
強迫行為もなくなり、元の生活に戻れる方法はなかったのか？

それについては、後で、ご説明いたします。

強迫性障害克服プログラム

実例 2 : 確認強迫

Bさんは、普通のサラリーマン。
最近、一軒家を建て、夫婦仲良く新居での生活を送っていました。

そんなある日、夜、寢床に入っていると、ふと、「玄関のカギをかけたかな？」と気になり、寢床から起き上がり、玄関へと向かいました。

そして、玄関のカギが閉まっているかどうか確認、閉まっていると確認できると、Bさんは、ホッと一息。安心して、寢床に戻りました。

強迫性障害克服プログラム

その翌日。

Bさんは、いつものように、朝食を済ませると、タバコを一腹だけ吸い、仕事に出かけました。

が、仕事中、ふと、出勤前に吸ったタバコのこと頭が頭に浮かび、「吸い終わった後、灰皿のふたを閉めたのだろうか？」とタバコの後始末のことが気になりました。

「仕事中だし、家には帰れない。

いつものことだから、きっと閉めただろう」と考え直し、仕事に取り組みますが、ソワソワと落ち着かず、仕事が手に尽きません。

強迫性障害克服プログラム

結局、Bさんは、自宅に電話し、奥さんに確認するよう頼みました。

「灰皿のふたは閉まっていますよ」と奥さんに言われ、Bさんは、安心。

仕事にも集中できるようになり、いつもどおり仕事を終え、自宅に帰宅しました。

その日の夜、「昨日といい、今日といい、なんで、あんなことが気になったのだろうか？今まで気になることはなかったのに」と寝床で考え出したBさん。
すると・・・。

強迫性障害克服プログラム

またしても「玄関のカギ」が気になってきました。

「昨日と同じだ。閉まっているさ。」と考え直しましたが、
なんだかソワソワと落ち着きません。

結局、ベットから起き上がり、玄関に確認に行きました。

それからというもの、玄関の戸締りとかタバコの後始末とか、とにかく、ミスが一大事に発展しかねないことが気になって気になって仕方なくなるようになり、外出する時も、寝る時も、工作中も、とにかく、「戸締りはきちんとしたのだろうか？」「タバコの後始末はきちんとしたのだろうか？」との考えが頭から離れなくなり、確認する毎日。

仕事には集中できず、夜も眠れず、Bさんの疲労は、ピーク。

「気になって確認する」を繰り返しているうちに、
Bさんの心の中の不安は、確認しなければ、消えない状態になってしまっていたのです。

強迫性障害克服プログラム

Aさんと同じく、Bさんも、また、強迫行動の悪循環に陥ってしまいました。

が、Bさんの場合は、これだけに終わりません。
いったい、どんなことが起こったのでしょうか？

強迫性障害克服プログラム

毎日、毎日、確認作業に追われるBさん。

そんなある日、突如、「電化製品のコンセントを挿したままにしておくと、火が出て、火事になるのでは？」との考えが浮かび、いてもたってもいられなくなり、奥さんに協力してもらい、家中の電化製品のコンセントを抜いてまわりました。

へとへとになりながらも、家中のコンセントを全て抜き終わったBさん、ホッと安心し、落ち着きを取り戻しました。

が、この事は、その日だけで終わることはありませんでした。

毎晩、Bさんは、寝る前になるとコンセントのことが気になるようになったのです。

毎晩、毎晩、奥さんと2人で家中のコンセントを抜きます。

奥さんから「大丈夫だから、止めよう」と言われても止めることができません。

強迫性障害克服プログラム

家族までも巻き込んでしまったBさん。
これが、強迫性障害のもう一つの特徴です。

強迫性障害は、徐々に行動がエスカレートしていきます。
先に紹介した洗浄強迫にしても、初めは、自分だけが汚れたと感じた不安を除去する行為を行うことで落ち着いていたのが、一緒に住む家族のことも気になりだし、手洗いを強要してみたり、外出後は、服を着替えることを強要したりといった状態になります。

全ては、不安から。
不安を取り除いているうちに、不安は、知らない間に、どんどん膨らみ続け、最後は、周囲まで巻き込むほどの不安を与えてしまう、これが強迫性障害です。

強迫性障害克服プログラム

ここまで、「洗淨強迫」「確認強迫」と2つの強迫性障害を実例を元に紹介してきましたが、強迫性障害には、いろいろなパターンがあります。

今回、紹介した2つの強迫性障害の他に、

「人を怪我させたのでは？」と常に自分は誰を傷つける加害者と考えてしまう「加害者強迫」

こだわりがエスカレートしてしまう「こだわり強化型強迫」など、様々な症状が強迫性障害にはありますが、

共通して言えるのは、本人は、苦痛を感じている事。

苦痛を感じているのに、止めたいと思っているのに、

不安が邪魔して、止めることができないことです。

自分ももしかしたら？と思われた方は、一度、チェックテストを受けてみることをお勧めします。

放置すると、エスカレートしてしまうのが強迫性障害ですから。

強迫性障害克服プログラム

第2章 強迫性障害の治療

強迫性障害について理解できました？

今度は、強迫性障害では、
どんな治療が行われるのか？

どんな治療が有効か？

強迫性障害の治療について学びましょう！

強迫性障害克服プログラム

1 : 投薬治療

強迫性障害の治療薬

1 : 抗うつ薬

パキシル、デプロメール、ルボックス、ジェイゾロフト、アナフラニールなどのうつ病治療薬の中で強迫性障害の治療効果のある抗うつ薬の大量投与。

2 : 精神病治療薬

重度の強迫性障害や難治性の強迫性障害では、ロナセンなど主に統合失調症の治療に使用する薬を抗うつ薬に併用する形で少量投与。

強迫性障害克服プログラム

1 : アナフラニール



強力な抗うつ作用を持つ抗うつ薬であるが、強迫性障害治療薬としても有効性高く、即効性を期待できる。

ただし、副作用も強いいため注意必要。

強迫性障害克服プログラム

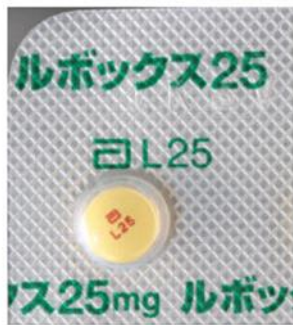
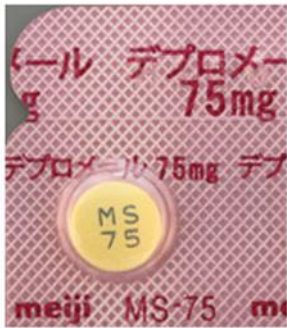
2 : パキシル



強迫性障害の治療薬として厚労省より
認証されている抗うつ薬。
強迫性障害の治療薬として使用する場合、
うつ病治療で使う量よりも多くの量を使用
しないと、強迫性障害の症状をコントロール
することは難しく、薬の大量投与による
副作用に注意が必要。

強迫性障害克服プログラム

3 : デプロメール・ルボックス



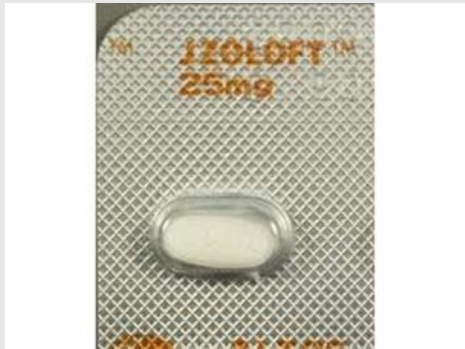
強迫性障害の治療薬として厚労省より
認証されている抗うつ薬。

強迫性障害の治療薬として使用する場合、
うつ病治療で使う量よりも多くの量を使用
しないと、強迫性障害の症状をコントロール
することは難しく、薬の大量投与による
副作用に注意が必要なうえ、
併用すると危険な薬も多い。

また、認可されている初期投与量が
25mgと少ないため、症状改善が期待
できる有効量まで増量するのに時間がかかる。

強迫性障害克服プログラム

4 : ジェイゾロフト



抗うつ薬であるが強迫性障害の症状改善にも効果があるが、強迫性障害の治療薬として使用する場合、うつ病治療で使う量よりも多くの量を使用しないと、強迫性障害の症状をコントロールすることは難しく、薬の大量投与による副作用に注意が必要。

強迫性障害克服プログラム

5 : ロナセン



主に統合失調症の治療に使用する精神病治療薬であるが、重度の強迫性障害や難治性の強迫性障害の症状コントロール症状改善のため、先に紹介した抗うつ薬と併用する形で少量使用する。

基本は、精神病治療薬であるため、たとえ、少量と言えども、手の震えなどのパーキンソン症状の出現など、薬の副作用症状に注意が必要。

強迫性障害克服プログラム

2：行動療法

強迫性障害では、

投薬治療の場合、薬の大量投与が必要なため、
投薬治療のみで病気を改善させることは難しく、
薬を使用しない治療法で、強迫性障害に有効な
「行動療法」を投薬治療と併用もしくは、
単独で行うことが症状改善には必須。

強迫性障害克服プログラム

行動療法とは？

強迫性障害では、
強迫観念⇒不安⇒強迫行為⇒不安緩和
の悪循環が形成されていることが多く、
「強迫行為を行わなければ、不安は消えない」
との思い込みが存在し、そのことが病気の改善を
邪魔しており、悪循環から抜け出せない状態を
作り出しているため、強迫行為を抑制することで、
思い込みの修正、悪循環の断ち切りを行い、
症状を改善させようと考え出された治療法が「行動療法」

強迫性障害克服プログラム

第3章 実践！行動療法

強迫性障害の症状効果のある行動療法を
家庭でも取り組めるように改良したものを
今回紹介しています。

ぜひ、実践してみましよう。

強迫性障害克服プログラム

1 : はじめに

行動療法は、投薬治療と違い、受け身の治療法ではありません。つまり、行動療法において成功するかどうかの鍵を握るのは、あなた自身です。

病気を克服したいという思いで、積極的に行動療法に取り組むことが病気克服につながります。

ここでは、あなた自身が一人で行動療法に取り組もうとする際の手順や行動療法の進め方について説明しています。

強迫性障害克服プログラム

2：決意表明

まずは、ノートを用意してください。

スマホや携帯、パソコンで、自分が好きに記入できるアプリやソフトを使用しても構いません。

ノートの1ページ目に「私〇〇は、〇月〇日より、行動療法に取り組み、今現在自分を苦しめている強迫症状を改善しようと思います」と決意表明を記載します。

先にも述べましたが行動療法が成功するかしないかは、あなた自身の力です。

決意表明をすることで、「自分は病気を克服するぞ」という強い志を自分自身に抱かせましょう。

強迫性障害克服プログラム

3：症状把握

一口に「強迫性障害」といっても、症状は様々です。
今現在、自分自身を苦しめている考えは？行動は？という具合に、
今現在の自分の苦痛を具体的にノートに記入していきましょう。

<記入例>

不安が引き起こされる状況：人と接触する

浮かぶ考え：「病気を移された」

不安を和らげるために行っている行動：

「手を洗う」「服を着替える」「シャワーを浴びる」

強迫性障害克服プログラム

4：強迫行為の順位づけ

3で記入した強迫行為それぞれについて、もし、その行為を行わなかったとしたら、不安は、どうなるか？不安の測定を自分の感覚で行ってみましょう。

<例>

| 状況 | 強迫行為 | 不安度 (0~100) |
|----------|----------|-------------|
| 外出して人と接触 | 手を洗う | 100 |
| | 服を着替える | 100 |
| | シャワーを浴びる | 90 |

強迫性障害克服プログラム

5：取組課題の決定

4で評価した自分自身の強迫行為それぞれについて、
もっとも不安度が低かったことは、何でしたか？

強迫性障害で行う行動療法は、「強迫行為を行わないと不安が消えない」という思い込みを修正することが最大の目的です。

ですので、行動療法では、必ず、行動抑制にチャレンジした際、
成功することが重要となります。

ですので、これから、いよいよ行動療法に取り組んでいただき、いつも
行ってきた行動を行わないようにすること

にチャレンジしていただきますが、なるべくチャレンジが成功するよう
にする必要があります。

そこで、4で評価した自分自身の強迫行為の中で最も不安度がひくかったものを第1回目の行動療法チャレンジ目標として設定します。

強迫性障害克服プログラム

5 : 取組課題の決定

取り組む課題が決まったら、課題に取り組むためのルールを作ります。洗淨行為であるならば、洗う時間や洗う回数、どんな時に洗うか、確認行為であるならば、確認する対象、確認する回数など細かなルールを作ります。

取り組む課題

外出して帰ったとき、シャワーは浴びない。

基本的ルール

- 1 手洗いや服を着替えたりするのはOK。
- 2 どうしても不安がおさまらず落ちかなければ、シャワーを浴びてもOK。
ただし、15分は我慢してみる。

強迫性障害克服プログラム

6：取組課題へチャレンジ

チャレンジする目標が決まりましたか？

決まったら、いよいよ行動療法開始です。

決して、無理する必要はありません。

上手くいかない場合は、設定した課題が悪いのですから、自分を責める必要はありませんよ。

上手くいく課題を見つけるためにも、自分ではできると自信を持つためにも、チャレンジした様子を記録していきましょう。

強迫性障害克服プログラム

強迫性障害の行動療法の流れについて理解できましたでしょうか？
行動療法に取り組む際、1つだけ覚えていてください。

「不安は、強迫行為を行わなくても、自然に消える。
強迫行為を行わないと不安が強まるのは、
今まで、不安が自然に消える前に、強迫行為を行ってしまっ
ていたから。
強迫行為をできる範囲で我慢してみて、
不安がどう変化していくか？身をもって体験してみましょう。
もし、不安は、消えると経験できれば、強迫性障害の克服は、
成功しますよ！」

強迫性障害克服プログラム

メール相談

強迫性障害を克服するためのカウンセリング

1：メール相談

精神科医にメールで相談できます。

1相談 2500円（メール3往復まで）

2：カウンセリング

インターネットを利用して自宅でカウンセリング（行動療法）を受けることが

できます。

1か月：8000円/月

詳細は、ホームページをご覧ください。