

精神医学入門

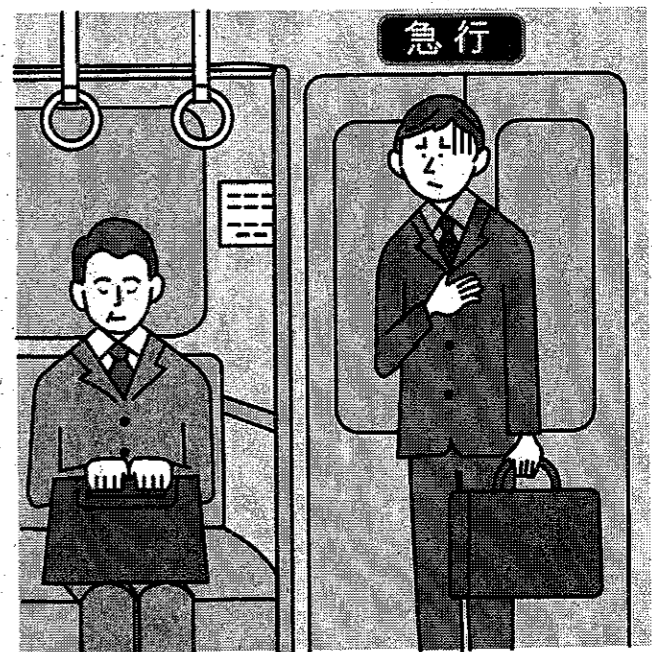


10

何の理由もないのに、突然鼓動が激しくなったり息苦しくなったりして10〜20分間、症状が続く。人前になると顔が真っ赤になり、頭の中が真っ白になってしまう。これまで前者を「パニック障害」、後者を「社交不安障害」と呼んできましたが、近年は治療対象だと強調するため、「パニック症」「社交不安症」と呼ぶ動きが広まっています。つまり、治療すれば症状が改善されます。

パニック症の特徴は、最初に症状が出た時点では何のきっかけもないのに、2回目以降は初回を回想させる場所や場面を繰り返す事例が多いことです。高い所や狭い所、飛行機や列車など、こちらも放置しておくと、パ

改善する「パニック症」「社交不安症」



急行 症状の奥底には理由のない不安が...

突然の息苦しさを震え、放置しないで

ニックを怖がって家に引きこもったり、他人と会うことを嫌って仕事を辞めたりと、社会生活上、大きな問題を抱える恐れが

出てきます。こうなると、うつ病なども併発する危険もあり、早期の治療が必要です。

治療としては、まず医師の説

明により、病気についてよく知ってもらう。その上で、一部の抗うつ薬や抗不安薬などを服用し、これまで症状が出ていた場所や場面を無事に乗り切ってもらいます。何らかのような体験を繰り返せば、服薬しなくても症状が出てこなくなり、治療は終了します。

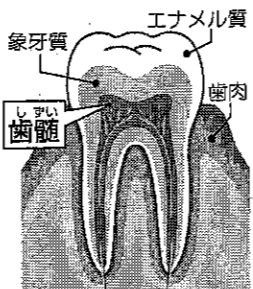
逆に何の備えもないまま、「慣れれば治る」といって高い所に連れて行ったり、人前で話をさせたりするような「ショック療法」は病状を悪化させることがあるので、医師の指示がないまま行わないようにしてください。

(東京医科大学病院メンタルヘルス科科長・井上猛、イラスト・来迎純子)

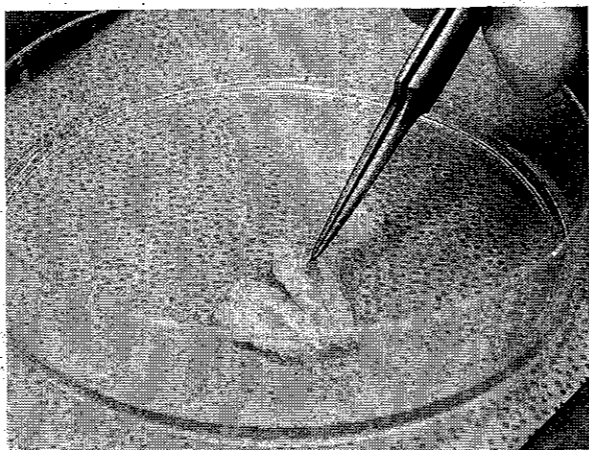
個人保管の現状は

再生医療の将来に期待、じわり増加

本人や家族が難病、大けがを治療するときに役立つ。駄目になった組織や臓器を元通りにする再生医療の研究が急速に進む中、抜けた歯の「歯髄」(すい)を将来の治療で使えるようにするため、個人用に保管を依頼する動きがじわりと広がっている。



歯髄の中にあり、神経、血管、増殖能を有する歯髄。歯髄は歯の中心部にあり、神経、血管、増殖能を有する。歯髄は歯の中心部にあり、神経、血管、増殖能を有する。



歯の中からピンセットで取り出された歯髄(日本歯科大の中原貴教授提供)

細胞を液体筆を使い凍結保存する。臨床研究中の歯の治療のほか、脊髄損傷や脳梗塞、肝硬変などを治療する研究が同大や関係機関で進められている。

費用は初年度5万円、2年目以降は年2万円。既に40人が細胞を保管した。中原教授は「筋ジストロフィーなどの小児患者数人も乳歯の細胞を預け、治療発展に望みを託しています」と話す。将来のリスクに備えた「保険」と考えて預けてきた人も多いという。

九州大や岐阜大など再生医療の研究を進め、脊髄損傷は臨床段階。大友宏一社長は「患者の手足の感覚が徐々に回復してきています」と、今後に期待する。

白血病などの治療に用いられる「臍帯(さいたい)血」でも近年、個人用の保管は増えている。臍帯血の場合、第三者向けの寄付を受け付ける「公的バンク」があるが、民間バンク最大手のステムセル研究所(港区)では、初期費用

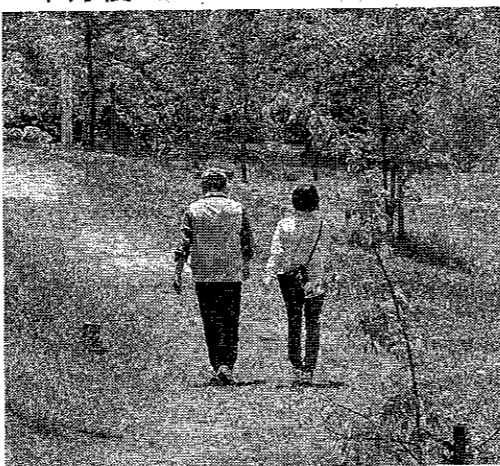
同じく歯髄細胞バンクを手掛けるセルテック(ロジック)中央(区)は2009年に事業を開始。これまで1000人以上から保管希望があったという。

歯髄とは、歯の中にある軟らかい組織のこと。栄養を運ぶ血管や、痛みを感じる神経が入っているほか、さまざまな組織のもとになる幹細胞が含まれる。乳歯や親知らず、矯正治療で抜いた歯から取り出しが可能だ。

日本歯科大(東京都千代田区)とセントラルクリニック(港区)は昨年8月、歯髄細胞バンクを発足させた。大学が関わる初の「民間バンク」の試みだ。担当する中原貴教授は「白血病などの治療に使われる(骨髄に比べ)、歯髄の細胞は同じ期間で3〜4倍に増やせるため、再生医療に向いていそうです」と強調する。

保管希望者は協力先の歯科医院で抜歯。同バンクで歯髄を採取し、培養して増やした

「不眠」は生活習慣改善を 十分寝ていても感じる場合も



日中は活動的に過ごすなど、生活習慣を工夫する

眠れず、心や体の十分な回復が感じられず、日中の活動にも支障を来す「不眠」。実は、生活習慣が不眠の原因になっている場合もあるという。北里大学医療衛生学部(相模原市)健康科学科精神保健学の田ヶ谷浩邦教授は「特に高齢者は、十分に寝ているにもかかわらず不眠を感じる方が少なくありません」と話す。

▽70代は7時間で十分な睡眠時間は年齢と共に短くなる傾向がある。70代では夜中にトイレに起きる時間を含めても、寝ている時間は7時間程度で十分だという。

「若い世代は、夜遅くまでゲームやスマートフォンをいじって寝付けなくなるケースが多いですが、高齢者は睡眠が十分に取れているのに、もっと寝ようとして『眠れない』と訴えるケースが大半です」と田ヶ谷教授は説明する。不眠だと思いつき、昼間に横になってしまつと、さらに夜の寝付きが悪くなる。

酒やたばこ、カフェインの入った飲み物などによる不眠も見逃せない。カフェインの時

▽薬より生活の見直し

医師が処方する睡眠薬は安全性が高い。量を増やしても催眠作用は強くなり、かえって翌日にだるさや眠気が残つてしまふ。市販の睡眠改善薬は風邪薬に入っている眠くなる成分で作られていて、常用すると効かなくなり、多量に服用すると腎不全などを招く恐れもある。

田ヶ谷教授は「薬の効果が不十分な場合は増量したり、薬を変えたりするのはなく、就寝時間や日中の行動を見直し、生活習慣を改善するのが一番の治療法です」と訴える。

「日中は活動的に過ごし、夜遅くまで脳を覚醒させるような作業は避けること。寝る前はぼんやりと過ごす時間をもち、眠る準備をしてください。音楽を聞いたりアロマをたいたりなど、自分に合った入眠儀式の時間を持つのもよい」と話す。

「睡眠薬を服用する際は、適切な時刻に飲み、すぐに布団に入る。それでも寝付けない場合は、寝る時間と服薬時間を一緒に遅らせることがポイントです」と、田ヶ谷教授はアドバイスしている。(メディアカルトリビューン 時事)

