



無意味な行為がやめられない — 「強迫症」という病気を知っていますか？

強迫症（強迫性障害）は、不合理な考えやイメージが頭に繰り返し浮かんでくる「強迫観念」と、それを軽減させようとして何らかの行動を繰り返す「強迫行為」に特徴づけられる精神疾患です。これだけではピンとこないかもしれませんが、手洗いを延々と続ける不潔恐怖の患者さんの様子を映画などでご覧になった方がいらつしやるかもしれません。統計により差はありますが、有病率は全人口の1〜3%程度とされており、決して珍しい病気ではありません。

強迫観念と強迫行為の現れ方もさまざまです。先ほどの不潔恐怖の例をとると、「手が（ばい菌や化学物質などで）汚れた、病気になるかもしれない」という強迫観念を打ち消そうと手洗い（強迫行為）を行います。1度の手洗いで収まればいいのですが、洗っても洗っても「不十分ではないか」と不安になり、1日100回

手を洗う、ひとたび入浴すると6時間かかる、という患者さんも少なくありません。不潔恐怖が最も多いですが、他には加害恐怖（他人を傷つけてしまったと不安になり確認する）、正確性へのこだわりや儀式行為（間違ったり、特定の手順を踏んだりしないと大変なことが起きると感じるため確認を繰り返す）、左右対称であることや特定の数字にこだわる、などがあります。多くの患者さんは、自身の強迫観念について「ばかばかしい、行き過ぎだ」などと感じています。ところがその不安があまりに強く、強迫行為を止められないことが多いのです。

治療はセロトニン再取り込み阻害薬を中心とした薬物治療や、曝露反応妨害法と呼ばれる心理療法を組み合わせて行います。曝露反応妨害法は、不安が生じる状況に曝露しても（例えば汚いものに触っても）、反応を妨害する（手を洗わない）

という行動トレーニングを中心とした治療法です。実は、強迫観念を打ち消そうとする強迫行為はむしろ不安を増強してしまうため、あえて強迫行為を行わないようにします。少し時間が経つと不安が和らぐことを繰り返し体験するうちに症状が緩和されます。ただ、自己流ではうまくいかないこともありますので、医師や心理士の指示のもとで行うことをお勧めします。早期の段階であれば症状は改善しやすいため、生活を不自由に感じている人は受診なさってみてください。

もともと不安は動物として、あるいは人間社会でうまく生きるためにある程度は必要です。不安に思っつけろかり準備をする、物事を完璧にこなす、といった性質はむしろ社会で活躍する人によくある性質です。不安を適切な範疇にコントロールしていけるといいですね。