

<センター所長のコラム>

京都大学保健管理センター所長

川村 孝

人は一生の間いくつもの社会に身を置きますが、そこにはそれぞれの使命やルール、人間関係があります。育ってきた社会から別の社会に移ると、それらのちょっとしたズレから葛藤が生じたり意欲が減退したりします。適応障害はそんな状態が顕在化したものです。皇室に嫁いだ雅子さまが抱える問題としてご存じの人も多いでしょう。他人からはわがまま病に見えてしまう適応障害ですが、もう少し詳しく見てみましょう。

<健康トピックス!>

京都大学保健管理センター 精神科医師 武本 一美

適応障害ってなんだろう

メンタルの問題で大学の診療所を受診する学生に対し、最もよく下されるのが「適応障害」という病名です。学部学生で、全受診者の20%弱、大学院生では、30%強が適応障害と診断されます。しかし、あまり特徴的な症状がないためか、マスコミで取り上げられることもなく、良く知られているとは言えません。ただ、適応障害と深い関係にあるストレスという言葉だけは、誰でも知っているでしょう。

さて、適応障害とはなんなのでしょう？言葉通り、それは、適応の障害です。では、適応とはなんなのでしょう？適応障害は、英語で Adjustment disorder と言います。辞書で引くと、adapt と adjust が類語となっており、「adapt 適合するように形や性質をかなり大きく修正する」「adjust 大きな修正なしに既存の状態にできるだけ適合させる」とありました。環境を絶対のものとして、それにピッタリと自分を合わせるのが順応 (Adaptation) で、環境に合わせたいけれど自分の個性も守りたいからマイナーチェンジで何とか・・・というのが、適応 (Adjustment) というところでしょうか。そして、その適応に失敗するのが適応障害です。更に簡単には、ストレスにさらされることで、精神の不調をきたすことと理解していただいてもかまいません。

ただし、それが一つの病名になるときは、もう少しはっきりした定義がなされました。例えば、アメリカの診断基準である DSM- の定義は、以下の通りです (分かりやすくするため文言を短縮・変更しています。)

適応障害の診断基準 (DSM-)

- A はっきりと確認できるストレス因子に反応して、3ヶ月以内に症状が出現する。
- B 以下のどちらかで示されるほど重症である。
 - 1 そのストレス因子からの予測をはるかに超えた苦痛
 - 2 社会的または職業的 (学業上の) 機能の著しい障害
- C 他の精神障害の基準を満たしていない。
- D 症状は死別反応を示すものではない。
- E そのストレス因子が終結すると、症状は6ヶ月以上持続しない。



以上

これだけ読んでも、適応障害のイメージが湧かないかもしれません。それも当然で、ここには適応障害の症状が書かれていないからです。適応障害になるとどうなるのでしょうか？大抵は、うつが不安状態になります。中には、行為障害といって、引き籠もったり自暴自棄になったりすることもあります。

「うつになるなら、それはうつ病じゃないの」と思った方は、正解です。はっきりとしたストレス因子に反応した症状だとしても、うつ病の診断基準を満たしていれば、それはうつ病です。不安性障害の診断基準を満たしていれば、それは不安性障害です。そう決めたんです。Cを見てください。「C 他の精神障害の基準を満たして

いない。」とあります。適応障害は、うつ病だとか不安性障害だとかいえないような軽症のものだけを指すのです。

最後に、治療はどうすればよいのでしょうか？残念ながら、はっきりと定まった方法は、確立されていません。今後、特効薬が開発されることも期待薄です。というのも、適応障害は、ストレス 反応といった図式を越えて、「人生を如何に生きるか」とか「人生の意味」とかといったことに関係する面があるからです。そこに何かしらの生きる目的があれば、人は不可能と思われる苦しい道を行くことができます。逆に、突然「この研究をすることに何の意味があるのだろう」と思い始めると、少しのストレスで倒れ伏してしまうでしょう。それに対して調合する薬剤は、ありません。

しかし、それ程の心配はありません。追跡調査すると、7割方は大変よくなるという結果が出ています。本質的には効かないにしろ、本当に辛い時は、抗うつ剤や抗不安剤も助けになります。

本質的に治すためには、ストレスを何とかしなければなりません。そのため、適応障害の人は、ほんの少し勇気が必要なことがあります。といっても、自分でストレスに立ち向かう必要はありません。ストレス除去に協力してくれそうな人のところに、相談に行くだけの勇気でよいのです。

<生活アドバイスコーナー>

京都大学保健管理センター 看護師

ストレスへの対処方法

不安や緊張、イライラするなど心に不調を感じる時は、原因となっている問題が何かを考えてみましょう。ですが、そのような気持ちのときは、うまく考えを整理できなかったり、最悪のことを考えてしまったりと、思考が狭窄してしまうことがよくあります。

信頼できる人にその自分の混乱した状況を話すことで、問題が明確になってくることもあります。その上で問題整理をし、解決の糸口をみつめてみましょう。

ストレスとは、原因となる事象 (ストレッサー) が身体や心に影響して生じる反応のことをいいます。そのストレッサーに対する対処方法をコーピングといいます。ストレス状態を軽減する方法です。

代表的なものは、

問題焦点型コーピング 積極的に解決しようと行動をとる対処方法

情動焦点型コーピング ストレスによる不快な情動を鎮め、考え方を調節、修正しようとする対処方法などです。

例えば、自分の仕事や勉強がうまくいかないことにストレスを感じているなら、それに対して努力すること、またはやめてみることも対処方法です。一方、気分転換においしいものを食べるとか好きなスポーツをすることも方法です。良好な人間関係が築けないことであれば、相手の良い点を見つけるなど心のなかでコントロールする方法もあります。できれば対処の方法の選択肢をたくさん持っているほうが、その時々の問題に対応し解決できることになります。ストレスに立ち向かうことは大変ですが、そういったコーピングの技を習得していると少しは楽になるかもしれません。

また、そのような状況に陥っている人に対し、周囲のものが気付いてあげることも大切です。見守ることや共に考えること、必要であれば、カウンセリングや診療を受ける、そのようなことをサポートしてあげましょう。

保健管理センター桂分室にはヒーリングルームがあります。

アロマテラピー、音楽、マッサージベッドによるリラクゼーションを利用することができます。

ストレスと上手に付き合いながら、日々を過ごしていきましょう。

(発行者) 京都大学保健管理センター

<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>