

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

梅雨の季節は気分が落ち込みがちですが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。女優・深田恭子さんが適応障害で活動休止するとの発表がありました。適応障害は皇后雅子さまもなられた病気です。

特徴的な症状としては、気分の落ち込みとパニック障害、素行障害などで、原因はストレスだといわれています。気分が落ち込み、急に涙が出たり、不安で常に気が張り詰めた状態になるほか、人によっては動悸や呼吸困難などのパニック発作が出ることもあります。素行障害という、物を壊したり万引きをしてしまうようになる人もいます。

うつ病との違いについてですが、適応障害は必ず原因となるストレスがあります。うつ病も主な原因はストレスですが、ストレスが原因ではなくても、神経伝達物質に問題が起こっているなど、脳自体の問題で発症する場合があります。また、同じストレスでも、症状が出る人、出ない人がおり、個人差があります。

治療はストレスから離れることで、ストレス対処することがメインになります。それゆえに、仕事を休業するというのは正しい方法の一つです。補助的に睡眠薬や抗不安薬などの使用が良いとされており、ストレス対処を促すための精神療法も有効です。芸能界でのお仕事はストレスが多そうですが、1日でも早く素敵な姿を見せてくれるようになることを願っています。

メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子