こころの健康

～思春期の心の悩みと病～

千葉県医師会　橘川（きっかわ） 清人（きよひと） 医師

同じ動作を何度もくりかえす…。
これって病気ですか？

強迫性障害について

強迫性障害とは、「こだわり」「潔癖性」「神経質」が度を超したものとイメージしていただければよいでしょう。本人の意志とは関係なくイヤな考え（恐ろしいことが起きるのでは、バイ菌がついて病気になるのではなど）が頭に浮かんでくる（強迫観念）、不安をやわらげるために同じ動作（カギを確認する、手を洗うなど）をくりかえす（強迫行為）といった症状が現れます。

そもそも子どもにはしばしば「こだわり」が見られるものです。儀式的なふるまい（寝る前の入眠儀式など）、収集癖、几帳面すぎる持ち物のチェック、過度のきれい好きなど。ただ「こだわり」があまりにも深刻になって日常生活や学校生活に大きな影響を与えるようになると、病気としての対応が必要になります。薬物療法、行動療法など効果のある治療法がありますので、医療機関に相談していただくのが望ましいでしょう。

ここでは、対応の要点をいくつか述べます。

❶ご家族はこの病気の原因ではありません（原因はよく分かっていません）が、ご家族の理解と対応が、本人の状態を大きく左右します。

❷「イヤな考え」も「くりかえす動作」も本人自身はコントロールできません。何度も確かめるのは、本人にとっては「何度やっても確かめられない」からなのです。

❸そして、不安が高まれば高まるほど、焦れば焦るほど「確かめること」が難しくなり、こだわりは強くなります。

❹したがって、叱って良くなることは決してありません。急がせるとかえって時間がかかるようになります。

❺本人の不安や負担が少しでも減るように配慮することで、症状が軽くなることがあります。本人の生活の中に、思うようにいかず、プレッシャーになっていることがないかどうか、点検してみてください。

なお、子どもの場合、強迫症状に親を巻きこむことがあります。この場合、親も疲れきってしまうことになりがちです。専門家と相談しながら対応策を練ってください。