

不安・緊張～ドキドキする息苦しい～

「気持ちが落ち着かない」「胸がドキドキする」といった症状は、不安感や緊張感があるとき誰にでも起こる症状です。人前で話をする時やテスト前などにこのような症状が出ることは正常な反応です。「正常な不安」というのは危険に備え、問題解決へ向かっていく行動を起こす原動力になるもので、人間にとって必要なものです。しかし、これらの症状が理由もなく生じたり、理由があっても極端に強い不安感となったり、動悸などの症状が出ることでさらに不安が増えたりする場合は「病的な不安」の可能性があります。

不安には「ドキドキする」「息苦しい」「ふらふらとめまいがする」「眠れない」「頭が痛い」などさまざまな身体症状が伴います。これらの症状は、主に自律神経、特に交感神経の働きによるもので、感情と交感神経、副交感神経などの自律神経が脳内で密接に関連し合っ生じます。

一方で「病的な不安」の原因となる身体疾患には、内分泌疾患や心血管・呼吸器系疾患、神経系疾患などがあります。また、カフェインやアルコールなどの物質も原因となります。

「病的な不安」ではないかと思ったら、精神・身体的な疾患の可能性があるので、精神科か心療内科を受診してください。

令和元年 9 月

中村 芳昭