



# じゅんてんだより

・強迫性障害

・講演会のお知らせ

「職場におけるコミュニケーションとメンタルヘルス」

・季節のレシピ 「サツマイモで肉じゃが」

平成 27 年 10 月号 vol.299

# 強迫性障害

という病名をご存知ですか？

「強迫性障害(OCD:Obsessive-compulsive disorder)」とは、自分の意思に反して強迫的な(心配や不潔など)考えが繰り返し浮かんできて抑えようとしても抑えられないこと(強迫観念)、またそのような考えを打ち消そうとして無意味な行為を、過剰なほど繰り返す状態(強迫行為)のことです。



## 強迫観念について

不適切であるとわかっていても、その考えが繰り返し頭に思い浮かび、頭にこびりついてしまっ、なかなか消し去ることができない。わかっているのに思考を変えることができないため、強い苦痛や不安をもたらします。

- ・汚れやバイ菌に関する過剰な心配
- ・尿や便に関する過剰な心配
- ・洗剤に関する過剰な心配
- ・昆虫・動物に関する過剰な嫌悪
- ・大切なものを捨ててしまうのではないかと恐怖
- ・他人を傷つけたかもしれないという恐れ
- ・暴力的な、あるいは恐ろしい考えや場面が頭に浮かんで離れない
- ・なにか事件がおこると自分が知らぬ間にそういうことをしたのではないかと考える
- ・数に関する過剰なこだわり

## 強迫行為について

前記の強迫観念の衝動に従って、その苦痛や不安を打ち消そうとする行動に出ます。何度洗っても汚れが残っているような気がして、洗い続けてしまう、鍵がちゃんとかかっているのか何度も何度も確認してしまうような繰り返し行動が代表的です。

### ■洗淨に関する強迫行為

- ・過度な手洗い行為(もうきれいになったと思ってもつい洗ってしまう・自分で決めた回数を洗わないとすっきりしない)
- ・過度な入浴行為
- ・過度な歯磨き行為

### ■確認に関する強迫行為

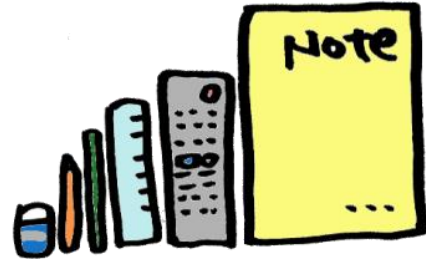
- ・戸締まり、ガス栓、電気器具のスイッチを必要以上に何度も確認する
- ・人に危害を加えたのではないかと、危害を加えてしまうのではないかと心配し確認する

- ・事件のニュースを見て警察や消防に確認する、自分が何もしていないか人に聞いてまわる
- ・忘れ物をしたのではないかと異常なほど何度も確認する。



## ■その他の強迫行為

- ・数にこだわって意味がない行動を繰り返してしまう。(4や9を避ける、7や8を好む、など)
- ・物の位置や対称性にこだわり、物をおきなおしたり、きちんとした位置になっているか何度も確かめたりする。
- ・ものを捨てられずにためこんでしまう。



本人もおかしなことだとわかっているのに、繰り返し生じる強迫観念にとらわれ、それに沿った強迫行為もやめることができなくなっていく悪循環に陥ってしまいます。

しかしどんなに繰り返し考えて行動しても、不安や不快感をいつまでも消し去ることができないので、心身ともに疲れてしまい他の病気を併発したりする場合があります。

## 治療方法

強迫性障害の治療は、精神科、精神神経科、心療内科で受けられます。

一般的な治療では、完治を目指すのではなく、寛解(かんかい)といって、症状が完全になくなったわけではないけれども日常生活に支障をきたさない程度にまで改善した状態を目指します。

OCDの主な治療法は、薬物療法、認知行動療法です。

薬物療法では、患者の約半数に効果が見られますが、効果の現れ方には個人差が大きいことがわかっています。

また、薬の副作用で胃腸が弱ることなどもあります。

認知行動療法で主となるのは曝露反応妨害法(\*)で、およそ60~90%の改善率といわれており、日常生活にほとんど影響がないくらいにまで改善する人もいます。また、認知行動療法を終了した人の再発率は薬物療法よりも少ないとのこと。

強迫性障害克服には、時間がかかります。治療を続けるうちに、不安が完全に消えなくても、徐々に弱まることを感じられると思います。「根気強くやり続ける」という本人と家族の意志が不可欠です。



(\*)認知行動療法の一つで、不安な状況にあえて向き合い、強迫行為をがまんする練習をすることで、不安を軽くしていくという治療を行います。洗浄に対する強迫行為がある場合はドアノブを触った後洗わない等、詳しい実践方法は、治療者や患者さんの状況によって様々です。

# 労働衛生研修会のお知らせ

日 時

11月12日(火) 14:00より15:30まで

場 所

チサンホテル神戸 (3F 六甲の間)  
神戸市中央区多中町通 2-3-1

講 演

演 題： 職場におけるコミュニケーションとメンタルヘルス

講 師： 鬼頭幸三 (キティこうぞう) 氏

株式会社名鉄百貨店労働組合の役員を10年間・その後2006年まで執行委員長を務め、社員のカウンセリングに関わる。  
現在は同社人事部で、採用および社員の人材教育・キャリアコンサルタント講演活動などで活躍中。労働組合や人事部での経験を基にした講演が人気を博している。

参加費： 無料

定 員： 70名

※お申し込みは事業所名・出席者氏名・役職をご記入のうえ、

11月2日(月)までに Fax でお申し込みください。(お問い合わせ TEL078-341-7114)

**FAX 078-341-7126**



## 季節のレシピ

さつまいもで肉じゃが  
(4人分)

さつまいも..... 中 2個  
豚肉(牛肉でも)..... 200g  
玉ねぎ..... 中 1個  
人参..... 1本  
サラダ油..... 大さじ 2  
だし汁..... 2.カップ(400ml)  
砂糖..... 大さじ 2  
しょうゆ..... 大さじ 4  
みりん..... 少々  
きぬさや..... お好みで



1 さつまいもはピーラーで皮を残しながら剥き、2cm幅(太い場合は半月切に)、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りに、それぞれ切り、さつまいもは水につけておく。  
きぬさやは筋を取って1分茹でておく。

- 鍋にサラダ油を熱し、さつまいも・にんじんを炒める。  
油がまわったら玉ねぎを加え、透き通ってきたらだし汁を加えて中火で10分程煮る。
- イモの上に肉を並べて、砂糖をふりかけ、あくをとりながら5分程煮る。
- しょうゆを回しいれたら、やさしく混ぜ、落し蓋をして10分ほど煮る。
- 最後にみりんを加え、底から混ぜたら少し煮立たせて完成です。

さつまいもはビタミンCとカルシウムが多く含まれています。食物繊維が腸を刺激して働きを活性化させるとともに、ヤラピンという緩下成分が、便の排泄を促進させるため、便秘にも効果を發します。

## 健康を総合管理する 一般財団法人 順天厚生事業団

☎650-0017 神戸市中央区楠町3丁目3番13号  
TEL(078)341-7114(代)  
健康診断のお問い合わせは  
巡回健診 (078)341-7114  
施設健診 (078)341-7284  
診 療 (078)341-7116

## 西神健診センター

☎651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号  
TEL(078)991-2645

<http://www.junten.or.jp/>

発行

公益部

編集

