

明らかな身体症状がなく、医療機関で検査を受けても異常が認められないのに、がんや心臓病など命に関わる重病にかかっているのではないかと不安に陥るのではないかと不安に陥るのが「病気不安症」。中には日常生活に支障を来すケースもあるという。東京慈恵会医科大学付属病院精神神経科（東京都港区）の館野歩准教授に聞いた。

かつては心気症とも呼ばれた精神疾患の一つ。医療機関で診察や検査を受けても身体的な異常が認められないものの、がんや心臓病といった重篤な病気なのでないかという考えにどうはなかつては心気症とも呼ばれた精神疾患の一つ。医療機関で診察や検査を受けても身体的な異常が認められないものの、がんや心臓病といった重篤な病気なのでないかという考えにどう

医療機関を転々と  
「女性であれば更年期障害、高齢者であれば認知症といった病気にかかっているのではないかと心配になります」



身体的異常がなくても病気への不安が解消されない

は分かっていないが、「プライドが高く、きちょうめんな半面、内向的だつたり心配性だつたりといふ性格の人多い傾向が見られます」。

#### 健康を考えている証拠

身体的な病気だという考えにとらわれているため、自ら精神的な病を疑うケースは少ないという。「何度か検査を受けても異常がなく、主治医やかかりつけ医が精神疾患を疑って私たち精神科に紹介されるケースが大半です」

本当に身体的な病気がないかを慎重に精査しつつ、脳の病気やうつ病など他の精神疾患がないかを丁寧に調べた上で病気不安症と診断する。ただし、診断名をス

トレートに伝えるのではなく、「患者本人の病気へのどうづられを、健康を第一に考えて信頼関係を築くことから治療を始めます」。

不安を軽減する目的で抗うつ薬を使用する場合もあるが、認知行動療法や森田療法といった精神療法が主体となる。認知行動療法は自らの思考や行動を認識して客観的に捉えられるようになるのに対し、森田療法は病気に対するどうづかれ脱离してあるがままの自分を受け入れられるように支援するのが特徴だ。

米国の精神疾患の診断・統計マニュアルDSM5によると、有病率は1・3%程度で性差はなく、特に青年早期以降の成人で見られるという。明確な原因

「病気不安症は脳に異常があつたり、性格の問題だけたりするわけではなく、より健康的に生きたいという気持ちの表れだと思います」。検査で異常がないにもかかわらず不安が解消されない場合は、一度精神科を受診してみるとよいかも