

『南山大学保健センター 疾病・障がいについて知ろう(9)』

保健センター・特任助教(公認心理師/臨床心理士) 久米 雪絵

【適応障害】

適応障害とは、はっきりと確認できる強いストレスの原因（ストレッサー）に反応して、そのストレッサーの始まりから 3 か月以内に気分や行動に様々な症状が現れることをいいます。

その気分や行動の変化は、日常生活に支障をきたします…例えば、勉強に手がつかない、アルバイトに行けない…など、社会生活を送るための機能が働かなくなるのです。具体的には、不安が強い、いつも楽しいと思えることが楽しめない、やる気が出ないなどの気分の症状、逆に暴飲暴食をしてしまう、無断欠席をしてしまう、けんかが多くなったなどの体調や行動面の症状があります。



日常生活や大学生活の中では、強いストレスを感じた経験をお持ちのことと思います。ストレスとは、外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応のことをいいます。（厚生労働省、生活習慣病予防のための健康情報サイト eヘルスネット）。ある人にとってはストレスと感じられることが、他の人にはそうではないこともあります。適応障害の原因となるストレッサーには、一つの出来事のことでもあれば、複数のことが重なる場合もあります。また、個人レベルから災害など地域社会を巻き込むようなレベルなどさまざまです。

適応障害の大きな特徴は、ストレッサーが除去されれば症状が消失するという点にあります。また、ストレッサーが除去されれば、6か月以上続くことはないため、ストレスが一時的なものである場合、症状が続くことは比較的短いとされています。しかし、ストレッサーやその結果が長く続くときには、適応障害による症状も長く続くことがあり、そのままにしておくと、重症化して別の診断名（うつ病など）になることもあります。そのため、「つらいな…」と思った時には、早期に専門機関に相談をするなどして、必要に応じて医療機関で治療することが大切です。

適応障害の治療には、ストレスの受け止め方のパターンを扱う認知行動療法やストレスの原因や症状を除去する具体的な策を考える問題解決療法、リラクゼーションをはじめと

した心理療法があります。薬物療法は、心理療法のみでは効果が不十分であるときや苦痛が強い時に用いられることがあります。

適応障害は、早く気づいて治療をすれば、短期間で治ることが多いのです。「つらいな…」と思った時には、一人で悩まずに、家族や友達、保健センタースタッフなど、周りの人に相談をしてみてください。



(参考：下山晴彦他, 精神医療・臨床心理の知識と技法)