

2008年12月号

## 「あがり症」「赤面症」が薬で治るってほんと？

**人前になると緊張して本当に困っています。**

人前に出るということは誰でも緊張をもたらすものです。特に大勢の人前に立つと緊張するのがむしろ自然なことです。しかしこの緊張のために、言いたいことが言えなくなったり、ドキドキして落ち着かなかったり、赤面したりするようになると日常生活に支障をきたすようになり、一般的に「あがり症」「赤面症」と呼ばれる状態になります。

**大勢の人前でなくてもかなり緊張するのですか。**

人によっては「目を見て話す」と緊張する」「人前で字を書こうとすると手がふるえる」「人前で食事をすると落ち着かなくなる」など、何か人に見られているとなると途端に緊張が増して、落ち着かなくなる方もいらっしゃいます。

**それって治せるんですか？**

人前でのある程度の緊張というものは、先ほども述べましたように起こるのが自然です。しかし、その緊張のために言いたいことが言えない、字が書けない、食事ができないなど自然な行動が阻害されたり、そのことを思うとそういう場所に行きたくなくなり気分が滅入るといふ風に日常生活に支障を来している場合は治療が必要ですし、今は治すことができます。

**どんなふうにするのですか？**

「あがり症」「赤面症」はいまや「社会不安障害」と言って治療可能な「病気」としてとらえられています。その仕組みは安心感を伝える脳内の神経間伝達物質「セロトニン」のコントロールです。この「セロトニン」が減ると神経の過敏状態が生じるため緊張しやすくなります。それを薬でコントロールする訳です。不安止めなどとは違い、根本的な治療ですから良くなれば最終的には薬は全くいらなくなります。薬を飲むだけで薬に生活できます。ぜひ治療を開始しましょう。