



## 今月のドクター

つじ心療内科院長 つじせいいち 辻誠一先生

日本精神神経学会精神科専門医 精神保健指定医 医学博士



辻 誠一先生



## 社会不安障害について



### 〇●社会不安障害の一例●〇

Kさんは学生の頃より人前で発表したりするのはとても緊張するので出来るだけ避けていました。先生や同級生の前で研究発表をする時、何日も前から緊張して当日は緊張のあまり頭の中が真っ白になり息苦しくなったり動悸がしたり手や声が震えたりしていました。友達と遊びに行ったり騒いだりするのは普通に楽しめるのに“なんでこんなに緊張するんだろう”“自分は精神的に弱いんだ”と悩んでいました。

社会人になって10年、今年めでたく課長に昇進することになりました。嬉しい反面、人前で話をすることや初対面の人に挨拶するなど緊張する場面がとて増え困り果てていました。Kさんはある日、製薬会社の新聞広告で**社会不安障害**（社交不安障害）という病気があることを知りました。病院のホームページを検索して広島につじ心療内科というクリニックがあることを知り受診してみました。

診察の結果、社会不安障害の可能性が高いと診断されました。社会不安障害は**セロトニン**という物質の関与が考えられているため、SSRIという元々はうつ病のお薬の一種が治療の中心となると説明を受け、お薬を飲むようになりました。不安感はあるものの少しずつ人前での緊張感が和らいでいきました。治療中、症状について相談しながら少しずつ苦手な状況にも馴らしていくように言われました。最初は、また以前のように緊張して恥ずかしい思いをするのではないかと不安で仕方なかったのですが先生や看護師さんと相談しながら乗り越えることが出来ました。また社会不安障害の本を読み、お薬以外にも病気について知識を深めるように言われました。現在は少量のお薬を飲みながら人前で以前のように過度に緊張することはなく安心して生活出来るようになっていきます。

以上は架空の症例です。当院のホームページより抜粋したのですが、詳細はつじ心療内科のホームページで「社会不安障害の一例」をご覧ください。



## つじ心療内科



	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	/	○	○	○	○
15:00~18:00	○	/	○	○	○	~17:00まで

広島市安佐南区東原1-1-2シーブリーズ東原7番館2F  
TEL 082-850-3055 <http://www.tsuji-clinic.ecnet.jp>

休診日：火曜・日曜・祝日（土曜日は17:00まで）

# 乳酸菌の力

管理栄養士 中原 佳織

乳酸菌は腸内環境を良くして、体調を改善してくれます。腸内環境が良いと美肌や免疫力アップ、コレステロールの上昇を防ぐ等、健康な体の維持、増進につながります。逆に腸内環境が悪いと便秘や下痢、吹き出物、風邪にかかりやすくなるなど、様々なデメリットがあり腸内環境を整えるために、乳酸菌はとても大切です。

## 腸内の善玉菌を増やそう

ヨーグルトなどの乳酸菌が多い発酵食品や乳酸菌、ビフィズス菌が配合されている食品を摂取することで腸内の善玉菌を増やすことができます。また、善玉菌のエサとなる、オリゴ糖や食物繊維が多い食品を積極的に摂取することも大切です。善玉菌が多い腸は酸性となり腸のぜん動運動が活発になるため、お通じがよくなります。



## おすすめレシピ ヨーグルト漬物

### 材料

- ・プレーンヨーグルト…1パック
- ・きゅうり・・・1本
- ・キャベツ・・・1/8個
- ・人参・・・1本  
(野菜はお好みで好きなものを)
- ・塩・・・5%

### 作り方

- ① プレーンヨーグルトに 5%の塩を混ぜる。
- ② 野菜全体に塩をまぶす。
- ③ ①に②を入れ、野菜全体がかくれるようにする。
- ④ 1日漬け込んでできあがり。



## さんくす薬局オススメ商品

天然由来でやさしい

# ORAL PEACE

※天然原料 100%の飲み込んでも安心な口腔ケア製品です。



こんな方に  
オススメ!

- お口の中が乾燥する方
- お子様や高齢者の方など、うがいや吐き出しが難しい方
- 口臭の気になる方

### ☆毎日の歯磨きに 歯磨き&口腔ケアジェル

- オリジナル(梅ミント) 75g
  - サンシャインオレンジ 50g
  - スカイミント 50g
- 各 1080円(税込)

### ☆持ち運びにも便利なマウススプレー&ウォッシュ

- オリジナル(梅ミント) 30ml 1080円(税込)



歯磨き  
&口腔ケアジェル

マウススプレー  
&ウォッシュ

ぜひ一度お試しください♪