

# なるほど!

## 健康講座

## 『身体症状症』について



ハーモニードクリニック  
医師 伊藤 友紀

辛い症状があつて受診した際、診察や検査で原因が判明し、それが治療で良くなれば安心できるでしょう。一方で、内科的に説明できない症状にもしばしば出くわします。

「症状の原因を色々と検査したけれど、原因がよくわからなく」【MUS (Medically Unexplained Symptoms)】という概念があります。一般人口の約6% (男性より女性に多い)、総合診療外来患者の40~50%がMUSという報告もあります。この概念のかんりの部分が『身体症状症』と呼ばれています(図参照)。

『**身体症状症**』とは、自覚症状に見合う身体的異常や検査結果がないにも関わらず、痛みや吐き気、めまい、息苦しさ、動悸、しびれなどあらゆる症状が長期間続くものです。

### 【身体症状症の原因】

心身の疲労や環境変化などのストレスが何らかの形で関わっているという考え方があります。また、遺伝的要因や気質(感情や行動に表れる特有の傾向)などが複合的に関連することが示唆されています。しかし、実際に脳の中で何が生じてい

るのか明確にはわかっていません。医療にはこのような不確実性が多く存在し、「病気」と「健康」の線引きさえも難しいことがあります。

### 【診察の流れ〜医師の頭の中〜】

①本当に身体的な病気がないか、②身体症状症らしい特徴の有無(熱中している時などに症状が軽くなる、あるいは忘れてしまう、同様の症状を繰り返している等)、③その他の精神疾患(特にうつ病)併存の有無…以上を確認した後に『身体症状症』と判断した場合、④説明・治療の検討をします。この時に最も大切なことは、患者さんと医師とが信頼関係を築くことであると考えています。

### 【説明・治療】

まず、症状を起こす生活習慣(睡眠障害、過労、乱れた食生活、喫煙、飲酒など)を確認し、適切なアドバイスをします。次に、**心身相関**(体と心は密接に繋がっている)、**長期間のストレス**や**疲れが溜まる**と症状として感じてしまうこと、これらを一般論として「誰にでも起きうる」と説明するだけで安心できる人もいます。

希望があれば症状を和らげる薬を使います。中でも漢方薬は複数の症状に有効なことがあります。不安症状が強い方には、抗不安薬や抗うつ薬を処方することもあります。

その他、認知行動療法(症状が悪くなるきっかけや状況、逆に症状が良くなる因子を明確にし、症状が軽くなるような行動を促す)や精神療法(症状の原因となりうるストレスについて理解し、その対処を考える等)が症状のコントロールに有効です。

これらの治療は、専門的に対応できる精神科医や臨床心理士へ依頼することもあります。

### 【research】

最近ではコロナ禍の影響もあつてか、成人のみならず小児・思春期の方にも身体症状症が増加していると感じます。

身体症状症に限りませんが、皆さんの症状を少しでも緩和し穏やかに生活できるように、真つすぐに向き合う心がけを持ち続けたいと思います。

気持ちの問題かも…と思う症状でも、まずは信頼できる医師にご相談ください。

