




## 不安とは？

臨床心理士担当の今回は「不安」についてお話します。糖尿病の治療中にも出てくる感情のひとつであり、治療に専念できなくなってしまう感情でもあります。その「不安」について少し考えてみます。

「ひとはなぜ不安になるの？」

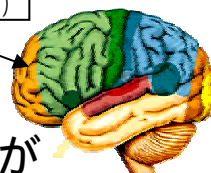
人間は進化してきた生物ですから、必要なければ「不安」はしっぽと同じようにとっくに無くなっているかもしれません。しかし、残っているのですから何か訳がありそうです。

「不安が生まれる理由」

「不安」を感じるのは、先のことを予測する力があるからです。予測は経験に基づいて計算されます。そこで必要なのは「過去の記憶」と「未来を想像する力」です。この2つがあることでこの先のことを計画ができます。未来について考えるから「もし…だったらどうしよう」と不安になります。


「子どもの頃は悩みなんてなかった」と言う人がいますが、それは「過去の記憶」と「未来を想像する力」が十分ではないから悩むことが出来ないのです。

前頭葉(ぜんとうよう)



「不安なんて感じない方が…」

「不安」には脳の前頭葉が関係します。前頭葉の一部が破壊されると悩みが消えるという障害が表れるそうです。「うらやましいなあ」と思うかもしれません。しかし、それでは社会へ適応しながら生活できません。悩んだり不安にならないと人の記憶力は衰え、常にボーっとした状態になってしまいます。

「不安は役に立っている！？」

大きすぎる「不安」は確かに苦痛ですが、先のことが分からないから人は脳を働かせるわけです。「合併症が出てきたらどうしよう」という不安は、自分に血糖値やHbA1cの値を良くするための対策を促す役割だけでなく、脳の活性化にも役立っているのです。

無い方が良くってしまう「不安」ですが、脳にはエネルギー源のひとつのようです。



糖尿病  
瓦版

平成二十二年十月版(隔月発行)  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

担当  
臨床心理士

次号(12月版)は看護師さんからのお話です。