

[PTSD とは、トラウマ、外傷後ストレス障害、外傷記憶]

PTSD とは、アメリカの精神障害の診断統計マニュアルにある "Post-traumatic Stress Disorder" の略称で日本では、「心的外傷後ストレス障害」と称しています。

外傷的体験とは、人の対処能力を超えた圧倒的な体験で、その人の心に強い衝撃を与え、その心の働きに永続的、不可逆的な変化を起こすような体験を意味します。そのような圧倒的な衝撃は、普通の記憶とは違って、単に心理的影響を残すだけではなく、脳に「外傷記憶」を形成し、脳の生理学的な変化を引き起こすことが近年の研究で明らかにされています。

PTSD 患者の神経生理学的徴候は、神経画像の研究、神経化学的研究、神経生理学的研究、電気生理学的研究などで証明されつつあります。外傷記憶は時がたっても薄れることがなく、その人が意識するしないにかかわらず、一生その人の心と行動を直接間接的に支配するのです。

[外傷性精神障害と PTSD、PTSD 以外の外傷性精神障害]

外傷記憶を形成するような体験とは、戦争、家庭内の暴力、性的虐待、産業事故、自然災害、犯罪、交通事故など、その人自身や身近な人の生命と身体に脅威となるような出来事です。

PTSDでは、その種の出来事に対して、恐怖、無力感、戦慄などの強い感情的反応を伴い、長い年月を経た後にも、このようなストレスに対応するような特徴的な症状が見られます。たとえば、患者はその外傷的体験を反復的、侵襲的に再体験（フラッシュバック）したり、外傷的体験が再演される悪夢を見たり、実際にその出来事を今現在体験しているかのように行動したりします。あるいはそのような出来事を思い出させるような活動、状況、人物を避けたり、その結果として孤立したり、感情麻痺や集中困難、不眠に悩まされたり、いつも過剰な警戒状態を続けていたりします。

PTSDの診断基準はAからFまで6項目ありますが、診断にはそのすべてを満たすことが必要です。つまり、PTSDは、外傷性精神障害の総称ではなく、典型的な外傷的体験に伴って、トラウマ体験に関連する特徴的な症状（再体験、回避、麻痺、覚醒亢進、解離など）のみられる場合を1つの疾患単位として抽出したものです。

心的外傷後に起こりうる精神障害としては、PTSD以外にも、うつ状態、パニック障害、解離性障害、行動障害、身体化障害、転換性障害、適応障害、摂食障害、自傷行為、境界性人格障害、アルコール・薬物乱用を初めとする嗜癖性疾患など、多数あります。これらは、PTSDの合併症としてみられることが少なくありません。ちなみに、PTSDは、他の精神障害を合併しやすい（合併率8割以上）という特徴があります。

[PTSD の回復とは]

PTSDは回復可能な病気です。

外傷性記憶やその影響が消えることはありませんが、それが日常生活を左右しなくなることで、外傷体験にも、自分なりの自己肯定的な意味付けができるようになることで、これがPTSDからの回復と考えられます。