



初夏を迎え、そろそろ環境の変化にも慣れ、少し落ち着いてほっとする時期でもあります。友人もできて楽しい生活ができるはず。でも、自分は強い不安が続いている… ということはありませんか？
今回は最近よく耳にする『パニック障害』という病気について、取り上げてみます。

パニック障害とは

突然、動悸や息苦しさが起こり、強い不安が付きまといます。

危険を感じると誰もがドキドキしたり、冷や汗が出たりします。しかし、危険な状況でもないのにこうした症状がたびたび現れ、「また起こるんじゃないか」という不安から生活に支障をきたすことがあります。これが『パニック障害』です。



パニック障害は珍しい病気ではありません。20～40代の女性に多く、**100人に2～3人ほどが、一生に一度は発症する**といわれています。今後、認識と理解が深まれば、更に患者数は多くなると考えられています。

悪循環で発作が繰り返されます。



特徴としては、突然、理由もなく起こる「**パニック発作**」です。**動悸・めまい・冷や汗**などが突然現れ、「このまま死んでしまうんじゃないか！」という強い不安や恐怖に襲われます。こうした発作は心臓や呼吸器の病気、高所恐怖症など特定の理由で起こる起きる発作と似ているため、誤解されることがあります。パニック発作が繰り返し起こり、これに「また起こるのでは！？」という「**予期不安**」や回避行動を伴うものが「**パニック障害**」です。更に発作が起こった時に逃げられないような場所が苦手になる「**広場恐怖**」も表れます。予期不安があると苦手な状況を避けがちになり、ますます予期不安が強くなるという悪循環が起こり、更にパニック発作を起こしやすくなり、生活に支障をきたすという2重の悪循環が、パニック障害の典型的な状態です。

◆ パニック発作の症状 ◆

- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| 1. 胸がドキドキする | 8. めまい、ふらつき、頭のふわふわする感じ |
| 2. 冷や汗をかく | 9. 非現実感、自分が自分でない感じ |
| 3. 身体や手足の震え | 10. 頭がおかしくなってしまうんじゃないかという心配 |
| 4. 呼吸が早くなる、息苦しい | 11. 死の恐怖 |
| 5. 息が詰まる | 12. しびれやうずく感じ |
| 6. 胸の痛みや不快感 | 13. 寒気または、ほてり |
| 7. 吐き気、腹部の嫌な感じ | |



パニック障害の原因

脳内の神経伝達物質のバランスが崩れて起こります

パニック障害の原因ははっきりと解明されていませんが、最近、脳内の神経伝達物質が関係していることがわかってきました。人間の脳には、脳内で情報交換したり、脳からの命令をからだに伝えるための神経伝達物質があるのですが、パニック障害ではこの神経伝達物質の中の“セロトニン”と“ノルアドレナリン”のバランスが乱れることにより発症すると考えられています。直接の原因とはいえませんが、ストレスなどの心因的な原因や過労が、発作のきっかけとなることが多いとされています。

パニック障害の診断

発症の頻度や行動の変化などから診断されます

パニック障害の診断は問診で行われます。

- ・発作を2回以上経験しているか
- ・予期不安が一カ月以上続いて、学校に行けないなどの行動変化が起こっているか

などが確認され、パニック発作と似た症状を起こす病気(心臓病や甲状腺機能亢進症や過呼吸など)がないかを確認し、診断を確定します。



パニック障害の治療

パニック障害の治療の基本は薬物療法です

パニック障害の治療は、パニック発作をできるだけ完全に消失させることです。このためには、専門医によるくすりによる治療が効果的です。しかし、パニック障害の症状は軽いものから重いものまでさまざまな段階があるため、各症状の段階に合わせて薬物療法と認知行動療法を組み合わせで行います。治療の最終目標とは「薬をのまずに、しかもパニック障害を起こさないようになること」です。そのためには、くすりによって発作をコントロールした状態で、あるいはくすりを徐々に減量しながら、さまざまな心理的療法を行っていきます。認知行動療法は精神療法の一つで、うつ病の治療などにもよくつかわれる治療です。



<認知療法>

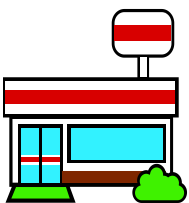


パニック障害のメカニズムや、治療法について十分理解し、発作への感情的コントロールができるようにします。「死ぬかもしれない」などの破局的な考え方を考えるために、パニック発作が起こった時のことを日記につけて客観化し、自分の偏った考え方に気づき、バランスの良い考え方ができるようにしてきます。発作が起きても、「またパニック発作がやってきた。今週は発作がこれで3度目だ。前回の診察のとき、先生と相談してくすりを減らしたせいかな。いや、さっき先生に注意されたことが原因なのかもしれないな」というふうに冷静に考えられるようにしていきます。

<行動療法>

くすりの服用によって、パニック発作が起こらないことを認識できたら、**それまで避けていた状況や場所に徐々に挑戦する治療法**を行います。これを一般に暴露(ばくろ)療法といいます。

「パニック発作が出たらどうしよう」という不安のために避けている場所に、あえて行きます。もちろん、急に極度の不安を感じる場所に行くのは逆効果ですから、症状に応じて、段階的目標を設定し、進めていきます。たとえば、「近所のコンビニエンスストアまで行く」→「駅の商店街まで行く」→「誰かに付き添ってもらい各駅停車で隣駅まで一区间だけ乗る」→「付き添いなしで急行に乗る」などです。



パニック障害は病院で適切な治療を受ければ必ず治る病気ですが、多くの方がパニック発作が起きても「最近疲れているのだろう」、などと自分で勝手に理由をつけてなかなか病院へ行かないようです。



しかし、パニック障害は放っておくと慢性化していきます。パニック障害による不安は慢性化していくと、これが原因となってうつ病が発症します。

こんなことが起こらないためにも、パニック障害を疑われると、まず専門医へ行き診断をしましょう。パニック障害と診断されたら、家族や親しい友人にも理解と協力が得られるように、病状について話しておきましょう。自分のこの症状は病気なのだとは割り切り、主治医と相談しながら、時間はかかりますが**必ず治ることを信じ、あせらずゆっくり治療を進めていきましょう。**

