

パ ニ ッ ク 障 害

パニック障害はそれほど珍しい病気ではなく、アメリカでは100人に3人の割合で発症しているとされています。日本でもほぼ同数の患者数があると考えられていますが、まだ十分に知られてい

ないため、多くの人が自分に起きている症状がパニック障害だと思わず、適切な治療を受けないまま徐々に悪化、慢性化していくケースも多く見られます。今後、パニック障害に対する認識と理解が深まってくれば、患者数はさらに多くなると考えられています。

もしかしてパニック障害？
 パニック障害チェックシート

1. 当てはまる症状をチェックしてください

1 心臓がドキドキする（動悸・心拍数の増加）	<input type="checkbox"/>
2 汗が出る	<input type="checkbox"/>
3 からだが震える	<input type="checkbox"/>
4 息切れがしたり、息苦しさがある	<input type="checkbox"/>
5 のどに何かつまったような窒息感がある	<input type="checkbox"/>
6 胸に痛み、胸のあたりの不快感がある	<input type="checkbox"/>
7 吐き気、おなかのあたりの不快感がある	<input type="checkbox"/>
8 めまい、ふらつく感じ、気が遠くなる感じがする	<input type="checkbox"/>
9 今、起こっていることが現実でないような感じ、自分が自分でないような感じがする	<input type="checkbox"/>
10 コントロールを失うこと、または気が狂ってしまうのではないかとこの恐れがある	<input type="checkbox"/>
11 このまま死んでしまうのではないかとこの恐れがある	<input type="checkbox"/>
12 からだの一部がジンジン、ビリビリとしびれる感じがする	<input type="checkbox"/>
13 寒気がする、または熱っぽく感じる	<input type="checkbox"/>

2. その症状について、以下の質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。



1 同時に4つ以上の症状が起きた	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 発作が始まってから10分以内でピークに達した	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 発作は5~20分くらいでおさまった（長くて1時間程度）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 発作は、何回も繰り返した	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 病院で検査を受けても、身体の異常はみつからなかった	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

これはパニック障害でよくみられる「パニック発作」の特徴です。いくつか「はい」に当てはまる場合は、パニック障害の可能性が高いので医師に相談してください。

次号ではパニック障害の治療について掲載します。

1

パニック障害とは どんな病気?

パニック障害では、思いがけないときに突然、動悸や息切れ、強い不安を伴う **パニック発作** が生じます。そしてパニック発作が繰り返されるうちに、発作が生じることに對する **予期不安** や発作が生じる状況に對する **広場恐怖** を感じるようになります。毎日の生活に支障をきたすようになってしまいます。進行すると、うつ病・うつ状態になってしまうおそれもあります。

このような不安や恐怖は、「考えすぎ」や「心配性」など気持ちの持ち方や性格の問題と思われてしまいがちです。しかし、パニック障害は脳の働きが普段のときとは変化しているために、医学的な治療が必要な状態であることが最近の研究でわかっています。パニック障害は100人に1人はかかるといわれており*、だれでもかかるおそれのある病気です。前向きに治療しましょう。

*越野 好文 ほか：「パニック障害」メディカル・ガイド－診断から回復まで、講談社、2006

3

パニック発作のきっかけとなる生活上の出来事

- 炎天下での労働やスポーツ、過労
- 寝不足、徹夜
- 風邪
- 精神的緊張
- 夏の高温・多湿
- カフェイン(コーヒーやくすりに含まれる)、アルコール、ニコチン
- 生理(女性の場合) など

これらはパニック発作だけでなく、パニック障害が再発するきっかけにもなりますので、規則正しい生活をこころがけましょう。

予期不安

パニック発作が生じることに對する不安

パニック発作を繰り返しているうちに、「また発作が起きるのではないか」という強い不安(予期不安)をいつも感じるようになります。予期不安は毎日の生活の大きな妨げになります。

2

パニック発作

思いがけないときに突然生じる、動悸や息切れ、強い不安を伴う発作

パニック発作はパニック障害の中心となる症状です。突然、激しい不安と動悸や息切れなどのさまざまなからだの症状が、何回も繰り返し現れます。

発作が生じると、「このまま死んでしまうかもしれない」と不安になることが多いのですが、実際にはパニック発作で死ぬことはなく、10分程度で激しい症状は治まります。

パニック発作の症状

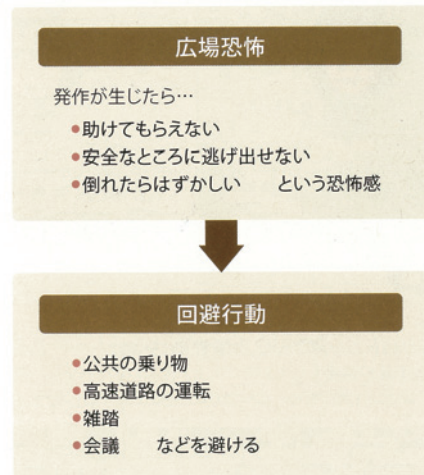
心臓・呼吸器の症状	<ul style="list-style-type: none"> ●心臓がドキドキする(動悸、心拍数の増加) ●息切れや息苦しさ ●喉に何かつまったような窒息感
胸・おなかの症状	<ul style="list-style-type: none"> ●胸の痛みや不快感 ●吐き気やおなかのあたりの不快感
全身的な症状	<ul style="list-style-type: none"> ●からだの一部のジンジン、ビリビリとしびれるような感じ ●発汗 ●からだの震え ●寒気または熱っぽい感じ
感覚の異常	<ul style="list-style-type: none"> ●めまいやふらつき感、気が遠くなるような感じ ●今、起きていることが現実ではないような感じ、自分が自分でない感じ(離人症状)
不安・おそれ	<ul style="list-style-type: none"> ●コントロールを失う・気が狂ってしまうのではないかというおそれ ●このまま死んでしまうのではないかというおそれ

4

広場恐怖

パニック発作が生じる状況に對する恐怖

パニック発作を経験すると、以前に発作を経験した状況が恐くなってしまいます(広場恐怖)。広場恐怖を感じると、それらの状況を避けるようになってしまいますので(回避行動)、生活の行動範囲が狭くなり、毎日の生活が妨げられてしまいます。



*「広場恐怖」は、「回避行動」も含めて使われる場合もあります。