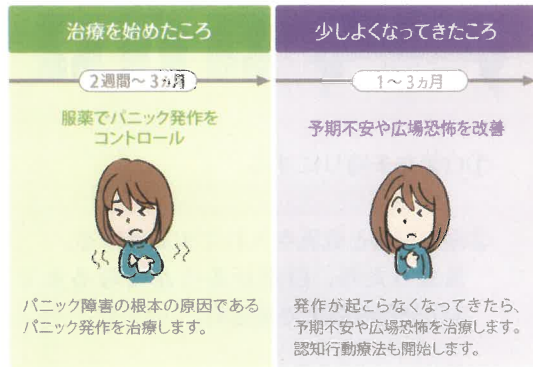


1

パニック障害の治療の流れ

パニック障害を治療していくときは、治療の目標を決めて、少しずつ段階的に



主な治療

選択的セロトニン再取り込み阻害薬 (SSRI)

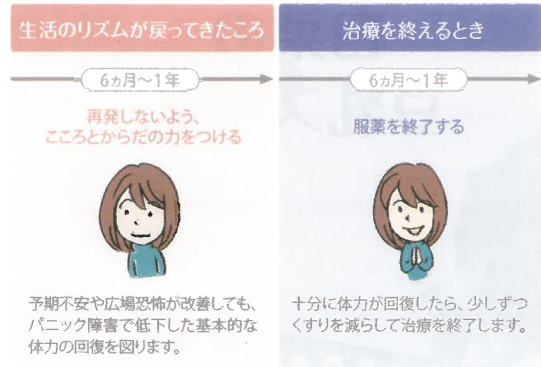
パニック障害を治療するうえでベースとなるくすりです。パニック障害では脳内のセロトニンの活動が低下しており、SSRIはセロトニン

ベンゾジアゼピン系抗不安薬 主にパニック発作を治療するくすりです。

認知行動療法

2

に症状を改善していきます。



の活動を高めることで治療効果を発揮すると考えられています。

予期不安や広場恐怖を感じる状況に慣れて、回避行動を克服していく治療です。

3

治療を始めたころ

まず、パニック発作を抑える治療をします

パニック障害の薬物治療は、主に選択的セロトニン再取り込み阻害薬 (SSRI) とベンゾジアゼピン系抗不安薬でスタートし、まずはパニック障害の中心であるパニック発作を抑えることを目指します。

SSRIは少量から服用を始め、少しずつ服用量を増やします。SSRIは十分な効果が現れるまでに2～4週間かかるため、効果が速く現れるベンゾジアゼピン系抗不安薬と一緒に服用して、パニック発作が起こらないようにします。ベンゾジアゼピン系抗不安薬は「依存状態になる」といわれることがありますが、医師の指示をきちんと守って服用すれば安全です。

4

くすりの飲み始めや増量時に副作用が現れることがあります

SSRIの飲み始めに、吐き気や下痢などの副作用が現れることがあります。多くの場合は1～2週間程度で自然に治まります。また、飲み始めや増量時に、不安やイライラ・ソワソワなどの症状*が現れることもありますが、服薬量を加減することでほとんどの場合は対応できます。

*その他、興奮しやすくなる、怒りっぽくなる、などもあります。



気になるような症状がある場合は、がまんしたり勝手にくすりを飲むのをやめたりしないで、医師に相談しましょう。

5

少しよくなってきたころ

予期不安や広場恐怖を克服して回避行動を解消します

パニック発作がコントロールされると、予期不安や広場恐怖も自然と減ってきます。しかし、パニック発作が治まっても予期不安や広場恐怖、回避行動が残ることがしばしばあります。

そのような場合は、予期不安や広場恐怖の克服と回避行動を解消するための治療を行います。

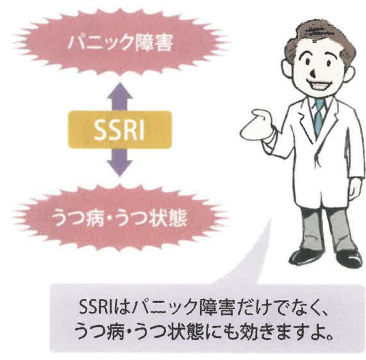


6

SSRIは予期不安や広場恐怖、そしてうつ病・うつ状態にも有効です

SSRIは予期不安や広場恐怖を軽くし、回避行動を減らす効果があります。

また、パニック障害をきっかけに“うつ病・うつ状態”になってしまうことがしばしばありますが、SSRIはうつ病やうつ状態にも効果があります。



7

認知行動療法で予期不安や広場恐怖を克服します

予期不安や広場恐怖から生じる回避行動を克服するためには、それまで怖くて避けている状況にあえて挑戦していく必要があります。そのために服薬と併せて認知行動療法を行います。

認知行動療法

- パニック発作を死につながると思い、過度に恐れる人がいます。認知療法はこの思い込みを修正します。
- 発作が起こった時のことを非常に心配して、回避行動が続く人もいます。このような場合、それまで避けていた状況にあえて直面する行動療法の「エクスポージャー」が有効です。
- エクスポージャーでは、達成したい最終目標を決め、そこに至るまでのプロセスを、容易な課題から徐々に困難な課題へと細かく設定し、一段階ずつ克服していきます。

8

少しよくなってきたころ

認知行動療法(エクスポージャー療法)の例
人混みでの発作が怖くて1人で買い物に行けない患者さんが、最終的なゴールを決めて、苦手な場面に段階的にチャレンジしていきます。

- 1 知りあいと繁華街に出してみる
 - 初めの間は短時間だけ
 - 少しずつ外出時間を長くしてゆく
- 2 1人で繁華街に出してみる
 - 初めは短時間
 - その後少しずつ時間を長くしてゆく
- 3 繁華街で、簡単な買い物をしてみる
 - 初めは店に入るだけ
 - 次は、あらかじめ決めていた物を買う
 - 慣れたら自由に選んで買う
- 4 最終ゴール：繁華街で楽しくディナーをする

9

生活のリズムが戻ってきたころ

きちんと治すためには 十分な治療期間が必要です

パニック障害をしっかりと治して再発しないようにするには、時間を十分に掛けて治療し、ストレスに負けないことからからだの力をつけることが基本です。そのために、規則正しい生活やバランスの良い食事、そして適度な運動をこころがけましょう。

-
- 規則正しい生活
- バランスの良い食事
- 適度な運動 など

- ×
 - 寝不足
 - 過労
 - 風邪
 - 夏の暑さ など
- ※このようなときは、くすりの量を一時増やすなどの工夫をします。

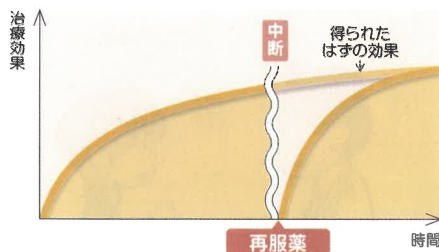


パニック障害をしっかりと治すために、日常生活にも気をつけましょう。

10

自己判断で服薬を 調整してはいけません

自己判断でくすりを減らしたり中止してしまうと、それまでに積み重ねてきた治療効果を失い、振り出しに戻ってしまうおそれがあります。それに、突然に服薬をやめると中断症候群(頭痛、吐き気、イライラ、不眠、身体の動揺感、ピリピリした感じなど)が現れることがあります[※]。これらは不快な症状ですが、一時的なもので危険はありません。また、もし十分回復しないうちに服薬をやめてしまっても、治療をやりなおせば効果は得られます。



※この他にも気になる症状があらわれた場合には、医師または薬剤師にご相談ください。

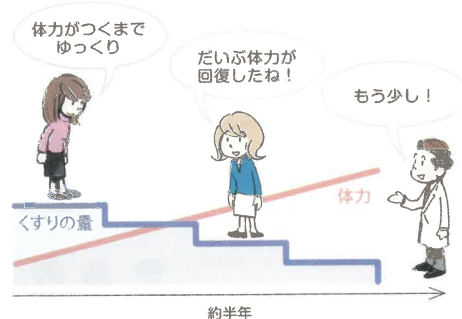
11

治療を終えるとき

回復の度合いをみながら くすりを減らし、治療を終了します

治療を終了するときには、下の図のように、患者さんのこころとからだの力の回復の度合いをみながら、くすりの量を少しずつ減らしていきます。急に服薬をやめると中断症候群が現れたり[※]、パニック障害が再発することもあります。

パニック障害の治療が終わるまでしっかりとくすりを飲み続けることが、元の生活を取り戻すために大切なことです。



※この他にも気になる症状があらわれた場合には、医師または薬剤師にご相談ください。

