

■ 主な「パニック発作」の症状

呼吸	○ 呼吸が速くなる・荒くなる、呼吸の仕方がわからなくなる ○ 息が吸えなくなり窒息する感覚
胸部の症状	○ 心臓が破裂する・口から飛び出しそうになる・わしづかみにされるような感覚
腹部の症状	○ 吐き気、胃をぎゅーとつかまれる感覚、お腹の中がぐちゃぐちゃになる感覚
全身の症状	○ 冷や汗をかく ○ 口が乾く ○ しびれ、うずき感 ○ 手足や体がふるえる・ガクガクと動く ○ 腰が抜ける、肩がこる
精神の症状	○ 失神しそうな感覚 ○ 気が変になってしまう、とんでもないことをするのではないかという恐怖 ○ 夢の中にいるような感覚、もうひとりの自分が外から眺めているような感覚 ○ 周囲が灰色にみえる、頭がカスミがかったよう、雲の上を歩いているような感覚 ○ 死ぬのではないかという不安や恐怖



誰にでも起こりうる 「パニック障害」を正しく知ろう

■ 主な「予期不安」の症状

- 人ごみの中でパニックになり、恥ずかしい思いをするのではないか
- 自分は死んでしまうのではないか
- 一生この発作からにげられないのではないか
- 人前で吐いたり、失禁したりして、見苦しい姿をさらしたくない
- このまま頭がおかしくなるのではないか
- 車の運転中、発作が起きたらどうしよう
- 誰も自分を助けてくれないのではないか



パニック障害には、「パニック発作」と「予期不安」の2つの症状があります。



▼ つらい発作を伴うパニック障害

パニック障害には様々な症状があるので、大きく「パニック発作」と「予期不安」の2つに分けることができます。

「パニック発作」とは、突然の強い不安・恐怖とともに呼吸困難、動悸、めまいなどが起る現象を指します。これらの症状はいずれも激しいもので、例えば「呼吸困難」と一口に言っても、その内容は「息が吸えず窒息する恐怖」と表現できるほどまでに高まります。

「予期不安」は、パニック発作を繰り返すことで「また発作が起こるのではないか」と

「パニック障害」という病気の名前は、比較的多くの方に知られるようになってきました。しかしその一方で、正しく理解されないまま世の中に広がっている部分も少なくないようです。

この病気を正しく知って、患者さんだけではなく、ご家族や身近な方々も一緒に理解を深めていきましょう。

監修

千葉県医師会副会長
もりもと こうじ
森本 浩司 医師



■パニック障害の患者さんが避けたい場所・状況

- ▶公共交通機関（地下鉄・新幹線・バス・飛行機）
- ▶高速道路
- ▶エレベーター
- ▶人ごみ
- ▶家から遠く離れる
- ▶美容室
- ▶歯科
- ▶トンネル
- ▶長い行列
- ▶閉鎖空間
- ▶家に一人でのいる
- ▶橋
- など



（個人差が大きく、特定の場所だけ避ければ日常生活には支障がない場合から、外出が困難になる場合までさまざまです。）

■治療法の例

○**薬物療法**：医療機関で処方された薬を服用する方法です。

（※服用を始めたら、薬の増減や服用停止などは勝手にしてはいけません）

○**精神療法**：患者さんの状態に合わせて、適切に行われます。



心理教育	認知行動療法	自律訓練法
なるほど... 発作が起きたときの対応を学び、治療の継続をサポートします。	一駅電車に乗れた♪ 病気に対する見方や考え方を修正していけるようにします。	リラックス～ 不安感や恐怖感をセルフコントロール出来るようにします。

▼世間の誤解

パニック障害は、自覚的には大変強い苦痛や生活上の困難があるにもかかわらず、ほかの人にはその深刻さが伝わりにくいという特徴があります。

このため、パニック障害を発症した人は「性格が弱いから病気になるんだ」「我慢が足りないんじゃない？」などと言われることがあります。しかし、これは誤解です。足の骨を折ったら、どんなに頑張ってもいつものようには歩けないのと同じです。

また、パニック障害の患者さんの80%以上はパニック発作が起こりそうな場所・状況を避ける現象が起こります。しかも、この避けざるを得なくなるような場所や状況は、電車、バス、長い行列、美容室、歯科、高速道路など、ありふれた日常生活の中にあつて本人を苦しめるのです。

▼さまざまな治療法

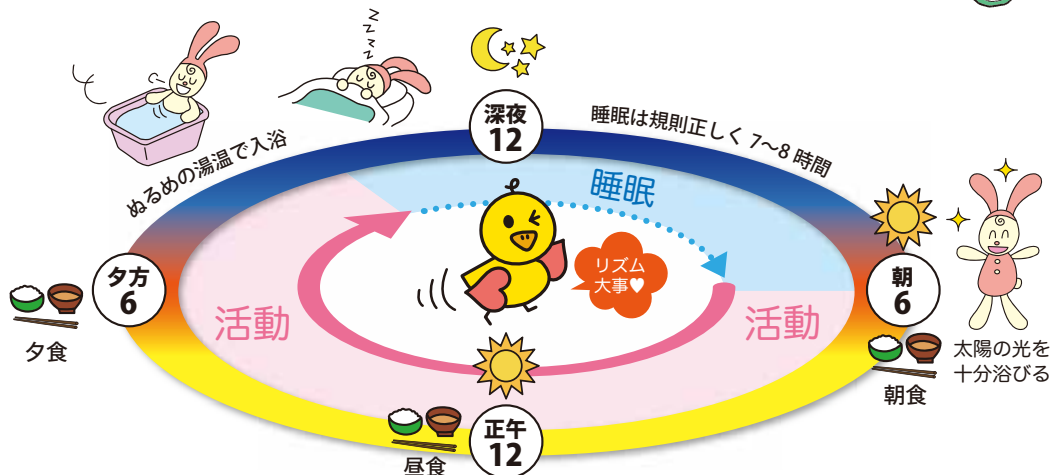
治療法には、大きく分けて「薬物療法」と「精神療法」の2つがあります。

薬物療法は、薬の効果でパニック発作を抑え、不安感を改善させる治療法です。個人差はありますが比較的早期に効果を実感

■ 日常の過ごし方

24時間リズム大事♪

患者さんだけに限ったことではありませんが、体調を整えるために最も大切なのは「1日の生活」をどう過ごすかです。1日1日が積み重なって習慣となるわけですが、毎日を正しいリズムで過ごすことができれば、心身によい影響をあたえます。



○ 体調を整えるためのリズムを身につけましょう!

- ① 毎朝、同じ時刻に起きて朝日を浴びましょう
- ② 1日3食、きちんととりましょう
- ③ 昼間は、無理をしない範囲で、ウォーキングなどで体を動かして昼夜のメリハリをつけましょう
- ④ 人と会い、会話を楽しみましょう (自分ができる範囲で、決して無理をしないように)



○ お酒・タバコは不安感を強めてしまう可能性があります。なるべく禁酒禁煙を!

○ 多量のカフェインは不安感を強くします。コーヒーなどの飲み過ぎに注意を!

○ 自分なりのストレス解消法を見つけ、上手に発散!



▼ 家族に出来ること

患者さんは、一番苦しんでいるのが自分自身であるにもかかわらず、家族や周りの人に迷惑をかけてしまうことを気にして自分を責め、心を痛めていることがよくあります。

このようなときに、家族から「我慢が足りない」などと指摘されることがどれほど多いことか、わかると思います。家族や身近にいる人がまずすべきことは、この病気を正しく理解し、寄り添う気持ちをもつことです。また、家族が回復をあせらないことも大切です。少し良い状態が続くと、つい「もう治ったのでは?」「もう薬は要らないのでは?」と言いたくなるものです。しかし、その一言が治療を中断させ再発の引き金を引くことは珍しいことはありません。

できる可能性があり、うまくいけばそれまで続けていた日常生活、学校、仕事などを休んだり辞めたりせずに済む可能性が生まれます。一定期間治療を続け、その後服薬をしなくて済むようになることを目指します。

精神療法は、言葉や行動により症状を改善させる方法です。

これらをどのように組み合わせるのかは、患者さんの状況に合わせて判断されます。

■パニック発作が起きた場合の対処例

パニック発作が起きた際、どうすれば早く楽になるかは人それぞれ異なります。
対処法の例をご紹介します。

① 椅子に座って前かがみになる、または腹ばいになる。

(自然と腹式呼吸になるので、呼吸が楽になり心を安定させる)

② 息を吐くことを意識する。(最後まで吐ききることを意識して)

③ 怖がらず、発作を受け入れる。(不安感や恐怖感を強くさせないために「症状はすぐにおさまる」、 「怖くない」と発作を受け入れる)



※すべてにおいて、無理はしないようにしてください。

■患者さんに伝えたいこと

○自分を責めすぎていませんか？

「私のせいで、家族や友だちに迷惑をかけてばかりで申し訳ない…」「私はもっと強くならなければ…」
と考えてはいませんか？ 自分の気持ちを素直に治療者に伝えてみましょう。一緒に考えていくことができます。

○自分は病気治療中と受け入れましょう。

「自分は病気なのだから、今は仕方がない。治ったら、今度は自分がみんなに返してあげよう。」と、発想の転換をして、一つひとつ前に進んでいきましょう。



■ご家族・身近な方ができること

まずは、この病について正しく理解をしてください。患者さん本人の意思に反して、本人がしたくてもできないことがある、ということを忘れずにいてください。

○「遠慮せずに」と声をかけましょう。

「体調が悪くなったら、いつでも言ってね」と声をかけてください。自分を理解してくれる人がいる、というだけで患者さんは安心できます。

○回復を焦らず、日々のサポートをしましょう。

家族には、「生活をサポートする」という大切な役割があります。



家族の役割は、治療者の一人になることではなく、普段の生活の援助者になることです。

▼ **自分にできること**

自分にできることへ目を向けることはとても大切なことです。

一般的なこととして言えば、早寝早起きをし、3度の食事を規則正しくとることは回復の助けになります。また、できれば禁酒禁煙を実行し、コーヒーなどカフェインの含まれている飲み物はなるべく減らすとよいでしょう。

主治医と相談をしながら、少しずつ自分で自分の生活を取り戻していくという意識をもつことが大切といえます。